

寒い季節を安全・安心に過ごすために

予防救急で冬を楽しみましょう

【問い合わせ】 伊賀消防署管理課 ☎ 24-9120 FAX 24-3544 ✉ kanri-fd@city.iga.lg.jp



冬は救急出動件数が増加します

令和5年中の市内の救急出動件数は、5,759件で、過去最多となっています。また、夏季と冬季は出動件数が増加する傾向にあります。冬は暖かい部屋やお風呂のような場所にも隠された危険が潜んでいます。寒い時期に多い救急事故を知って、予防に努めましょう。

ヒートショックに気を付けて！

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす健康被害のことです。特に高齢者や高血圧の人、糖尿病などの持病がある人は、入浴時など暖かい部屋から寒い部屋に移動する場合には十分注意しましょう。

浴室、脱衣所では

- 入浴前に温める。
- お湯の温度は41℃以下で、湯船につかる時間は10分程度
- 家族がいれば、見守りを



脱水防止

- 寒い時期でもこまめに水分補給をする。
- お酒を飲んでからの入浴を避ける。



トイレでは

- 便座は暖房装置や便座カバーを使う。
- 夜にトイレに行くときは上着や靴下を身につける。



生活習慣

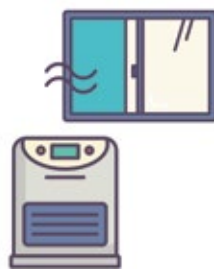
- 生活習慣病予防のための適度な運動・バランスのよい食事・規則正しい生活



冬は他にもこんなリスクが...

一酸化炭素中毒

閉め切った室内でストーブなどの暖房器具を使用すると、一酸化炭素中毒が起こりやすくなります。こまめに換気をしましょう。



感染症

新型コロナウイルス感染症に限らず、冬はインフルエンザなどさまざまな感染症が流行します。こまめな手洗い・手指の消毒・うがい・必要に応じたマスクの着用・咳エチケット・人混みを避けての行動などを心がけましょう。



転倒・交通事故

路面の凍結や積雪による転倒、暗くなる時間が早くなり増加する交通事故などに気を付けましょう。



火の取り扱い

冬は火災が発生しやすい季節です。消し忘れや近くに置いてあるものに燃え移らないよう火の取り扱いには十分注意しましょう。

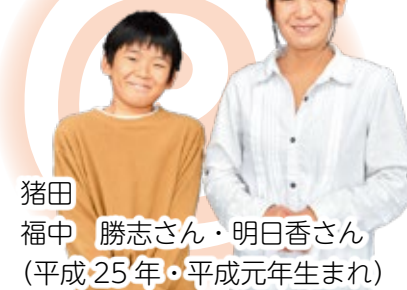


み巳年生まれの方々に 今年の抱負を伺いました



※住所・氏名・生まれ年と、今年の抱負を掲載しています。

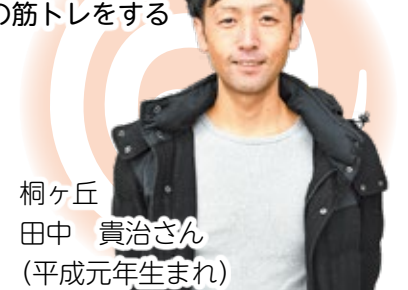
健康に気をつけて家族の時間を大切にしたい

猪田 福中 勝志さん・明日香さん
(平成25年・平成元年生まれ)

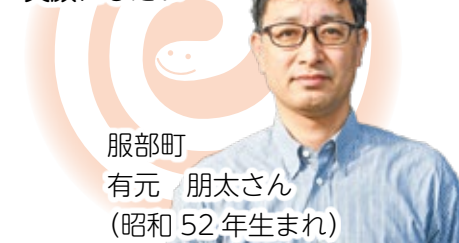
楽しく笑顔で、充実した1年を過ごしたい

島ヶ原 奥西 奈緒さん
(平成13年生まれ)

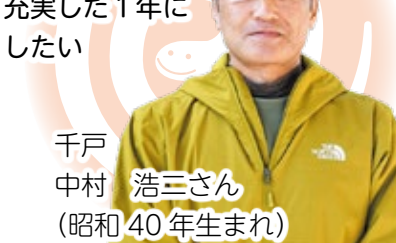
毎日の出来事に感謝して心と体の筋トレをする

桐ヶ丘 田中 貴治さん
(平成元年生まれ)

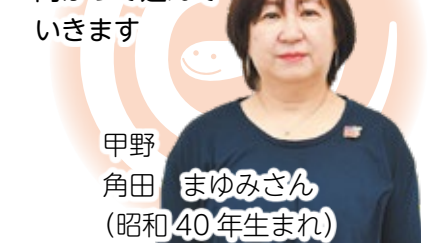
今年もこども自習室を開いてこどもたちを笑顔にしたい

服部町 有元 朋太さん
(昭和52年生まれ)

今年は自分の大きな節目の年になるので、気を引き締めて充実した1年にしたい

千戸 中村 浩三さん
(昭和40年生まれ)

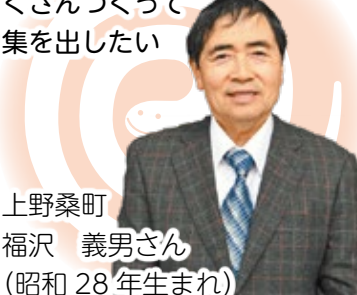
いろんなことに感謝し、自分の目標に向かって進んでいきます

甲野 角田 まゆみさん
(昭和40年生まれ)

よく呑みよく食べよく笑い楽しい1年を

桐ヶ丘 坂石 佳音さん 青山羽根 平岡 紀子さん
(昭和40年生まれ)

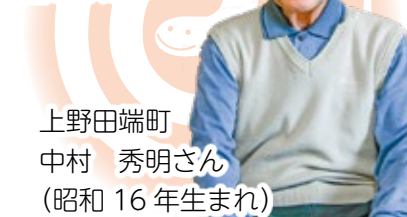
俳句・短歌・川柳をたくさんつくって句集を出したい

上野桑町 福沢 義男さん
(昭和28年生まれ)

健康で夢をもって楽しく過ごしたい

川東 北出 茂樹さん
(昭和28年生まれ)

健康のために運動をして夫婦一緒に元気に過ごしたい

上野田端町 中村 秀明さん
(昭和16年生まれ)

今年も夫婦で健康に暮らしたい

上野桑町 三浦 茂之さん
(昭和4年生まれ)

料理、ゲートボール、野菜作りを頑張りたい

馬田 山本 順子さん
(昭和4年生まれ)

ご協力いただき、ありがとうございました。皆さんにとって、実り多き1年となりますように...