

# 周りの人が熱中症を発症したら？ 熱中症の応急処置の確認を

《問合せ》豊岡消防署  
☎24-8038

熱中症とは、屋内や屋外を問わず気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、体のだるさ、悪化する

とけいれんや意識障害など、さまざまな障害を起こす症状のことです。熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発令される日は、特に注意が必要です。

## 熱中症を防ぐために

### 気を付けるポイント

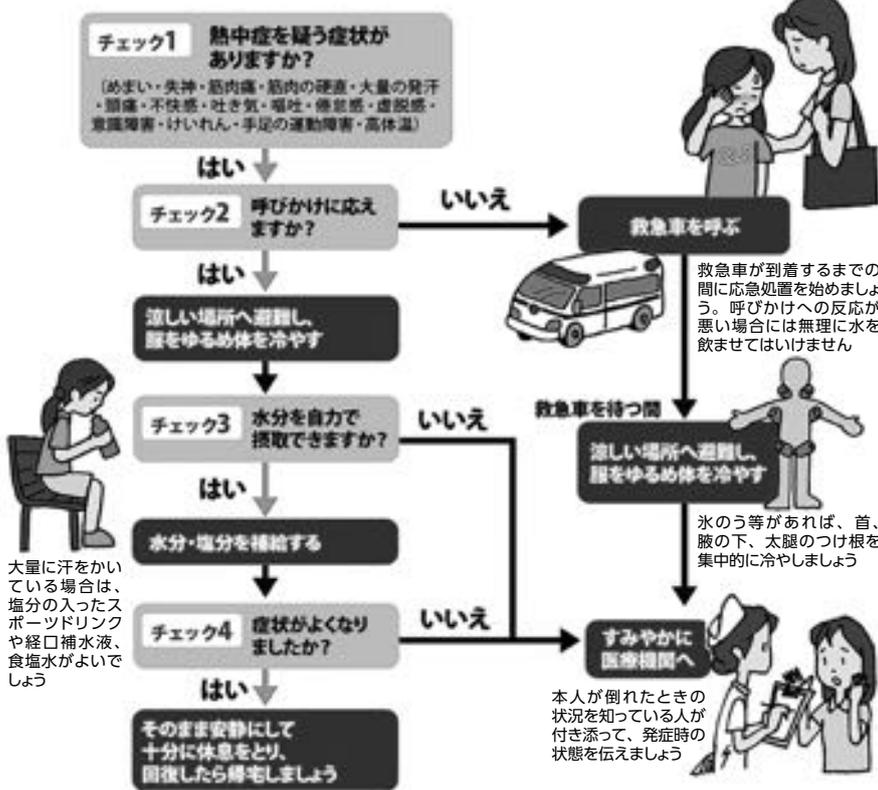
- こまめに水分補給をする
- エアコンを適切に使用する

- 暑いときは無理をしない
- 日頃から体調管理をする

### あなたの周りの人が

**熱中症を発症したら**  
下の応急処置の手順を予め確認しておき、そのような場面に遭遇したら、落ち着いて対処しましょう。

## 熱中症の応急処置



※環境省熱中症環境保健マニュアル2022を参考に豊岡市消防本部が作成

## 山や草むらで野外活動する方へ マダニに注意しましょう

《問合せ》健康増進課  
☎24-1127

春から秋にかけてハイキングや農作業、草刈りなど、山や草むらで活動する機会が多くなります。マダニは民家の裏山や裏庭、畑、あぜ道にも生息しています。マダニに噛まれると、日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などに感染し、重症化することがあります。マダニに噛まれないように注意しましょう。

- ◆山や草むらに入る前の注意点◆
  - ▷肌の露出を少なくする(帽子、手袋の着用、首にタオルを巻く)
  - ▷長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する(シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる)
  - ▷足を完全に覆う靴を履く(サンダルは避ける)
  - ▷明るい色の服を着る(マダニを目視で確認しやすくする)
- ▶虫よけ剤の活用も有効
 

忌避剤(虫よけ剤)を使用するとマダニの付着数は減少しますが、マダニの付着を完全に防ぐわけではありません。忌避剤を過信

- せず、さまざまな防護手段と組み合わせで対策を取りましょう。
- ◆山や草むらに入った後の注意点◆
  - ▷上着や作業着は家の中に持ち込まない
  - ▷活動後はすぐに入浴し、マダニに噛まれていないか確認する(特に脇の下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部)
- ▶マダニに噛まれた時の対処法
  - ▷無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置(マダニの除去、洗浄等)をしてもらう
  - ▷噛まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱や食欲低下、嘔吐、下痢等の症状が認められた場合は医療機関を受診する



## 【参加者募集】楽しみながら健康づくりを行えるプログラム

### 「ネオカルTOYOOKA」プログラムに参加してみませんか？

豊岡市、芸術文化観光専門職大学 高橋伸佳研究室、豊岡観光イノベーションが合同運営

豊岡が持つ自然、温泉、歴史、伝統、食、文化といったコンテンツに「健康機能」を加えた体験プログラム「ネオカルTOYOOKA」に、7つのプログラムを新たに追加しました。その他のプログラムも豊岡らしさを感じられ、健康増進が期待できます。ネオカルTOYOOKA公式ホームページなどで申し込みできます。豊岡らしい体験を通して心も身体もリフレッシュしてみませんか。

《問合せ》観光政策課(運営事務局) ☎21-9016



ネオカル  
NEO CULTURE  
TOYOOKA



プログラム名	概要
日本海版青の洞窟 清瀧洞門カヌーツアー & BBQプラン	清瀧洞門を目指すカヌーをつかった運動とBBQ
日本海をカヌーで探検！竜宮城上陸プラン	竜宮城の上陸を目指すカヌーをつかった運動
TAKENO SUP ヨガ&ピラティス	SUPボードを使ったヨガやピラティス
TAKENOさざ波ワーケーションステイプラン	1泊2日のワーケーションプログラム
さざ波 TAJIMA VEGANプラン	但馬のヴィーガン*料理や温泉が利用できる1泊2日の宿泊プラン
1 day TAKENOさざ波リトリート	ヨガ、ハーブ蒸しサウナ、但馬のヴィーガンランチ
さざ波ファスティングプラン ～竹野の海を眺めて～	2泊3日のファスティング(断食)。前2日間の準備食や後3日間の回復食のアドバイスも含む。

\*ヴィーガン 動物性食品を食べないこと



～親子で調理とスポーツを楽しむ夏休みの思い出作り～

食育アドベンチャー®ランド2024 with ネオカルTOYOOKA

8月18日(日)

午後1時～4時  
市立総合体育館

「ネオカルTOYOOKA」の体験会を通して、食の大切さとスポーツの楽しさを学びませんか。

- **内容** 【第1部】調理実習と試食、スポーツ(ウォーキングやジョギング)  
(受付：午後0時40分～ 午後1時～2時45分)  
ゲスト：オリンピック増田明美さん  
【第2部】パネルディスカッション  
(受付：午後2時40分～ 午後3時～4時)  
テーマ：「食育×スポーツ×異業種交流＝ワクワク地域活性化」▷登壇者：オリンピック増田明美さん、芸術文化観光専門職大学准教授、豊岡市職員、神鍋ハートフル食代表、しよくスポーツ代表
- **対象** 第1部：小学生と保護者15組(要予約・先着順)▷第2部：誰でも(定員：200人、予約不要)
- **参加料金** 第1部：親子1組2人あたり3,000円(食材費など)▶大人または子ども1人追加につき+1,000円※前払い・銀行振込▷第2部：無料

- **服装・持ち物** 第1部：エプロン、室内用の運動靴など(参加者へは別途メールを送付予定)▷第2部：室内履き、下足袋
- **申込み** 【第1部】8月8日(木)午後5時までに(株)しよくスポーツ申込フォーム、電話、メールで受付 ☎042-313-7311、メール [info@shoku-sport.jp](mailto:info@shoku-sport.jp)
- **主催** (株)しよくスポーツ
- **共催** ネオカルTOYOOKA推進議会(運営事務局：観光政策課内)



ますだあけみ  
増田明美さん

スポーツジャーナリスト、大阪芸術大学教授、マラソン選手としてロス五輪出場。

《問合せ》観光政策課 ☎21-9016