



松戸市公式ホームページからダウンロードできますので、市民の皆さんや事業者の皆さんも掲示や配布などにご協力ください。

## 高齢者を狙った健康食品の送りつけにご注意を!!

「突然、知らない業者から『以前、注文を受けた健康食品の準備ができたので、代引きで送る』という電話があった。注文していないと断っても『注文時の録音がある』『裁判する』などと脅し、無理やり承諾させられた。どうしたらいいか」という相談が急増しています。

### こんなときは

- 一方向的に「商品を送る」と言われても覚えがなければ、きっぱり断りましょう。
- 商品が送られてきたら、受け取り拒否をしましょう（送り主の記録を取っておきましょう）。
- 断りきれずに承諾し、商品が届いてもクーリングオフできる場合があります。
- 困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

※ 消費者トラブルに巻き込まれないよう注意しましょう!!

契約等のトラブルで困ったときは、松戸市消費生活センター（☎047-365-6565）へご連絡ください。

## 風しん予防接種費用の一部助成 申請を受け付けています

### ●対象者

- ・松戸市に住民登録のある方のうち
  - (1) 妊娠している女性の①夫②同居する家族等
    - ※妊娠中の方は、予防接種を受けることはできません。
  - (2) 妊娠を予定または希望している①女性②女性の夫 ③女性と同居する家族等
    - ※妊娠を希望している女性の方は、接種後2か月は避妊が必要です。ただし、次の方は原則として接種の必要はありません。
      - (1) 風しんにかかったことがある方
      - (2) 過去に2回以上、風しんまたは麻しん風しん混合(MR)ワクチンの予防接種をしたことがある方

### ●助成額

- ・風しん単独ワクチンを接種した場合 4,000円
- ・麻しん風しん混合(MR)ワクチンを接種した場合 6,000円
- ※ 接種費用が助成額に満たない場合は、実費が助成額となります。
- ・生活保護の方は全額償還払い

### ●助成回数

- ・1人1回限りとなります。

### ●接種場所

- ・医療機関の指定はありません。

### ●助成の対象となる接種期間

- ・平成25年4月1日(月)から平成26年3月31日(月)接種分まで

### ●申請方法 (1) または (2) の方法で申請してください。

- (1) 松戸市 中央保健福祉センター3階 健康推進課予防衛生班 窓口に直接来所(平日8時30分から17時まで)
- (2) 「松戸市風しん及び麻しん風しん混合ワクチン予防接種費用助成金支給申請書」を松戸市ホームページからダウンロードし、健康推進課予防衛生班へ郵送

### ●申請に必要なもの

- (1) 窓口申請の場合
  - ① 領収書及び接種済証② 印鑑③通帳の写し(振込先口座番号及び口座名義人が分かるもの) ④ 生活保護受給者 証(生活保護を受けている方のみ)⑤ 委任状(申請者と口座名義人が異なる場合は、委任状が必要となります)
- (2) 郵送の場合
  - ① 松戸市風しんおよび麻しん風しん混合ワクチン予防接種費用助成金支給申請書 ※押印漏れがないようお願いします。
  - ② 領収書および接種済証
  - ③ 通帳の写し(振込先口座番号および口座名義人が分かるもの)
  - ④ 委任状(申請者と口座名義人が異なる場合は、委任状が必要となります)

〒271-0072 松戸市竹ヶ花74の3  
中央保健福祉センター内 健康推進課

●申請書を受理してから入金するまで、事務手続きの関係上、約2カ月程お時間を頂いておりますので、ご了承ください。







facebook



twitter

## 熱中症に気をつけましょう! 高齢者・乳幼児は特に注意

熱中症は、日頃のちょっとした工夫で予防できます。熱中症について正しく理解し、予防に努めましょう! 節電を意識しすぎるあまり健康を害することがないように注意しましょう。

### ◆熱中症になりやすい人

・高齢者・子ども ・体調の悪い人 ・肥満の人 ・持病のある人 等

### ◆熱中症の症状

軽度では、めまいや立ちくらみ、筋肉痛や筋肉の硬直などの熱けいれん、大量の発汗など。中度では吐き気や倦怠感などの熱疲労や頭痛など。重度になると意識障害、けいれん、手足の運動障害や高体温（体に触ると熱いという感触）。

### ◆熱中症の手当て

・すぐに風通しのよい日陰やできればエアコンが効いている室内などに避難させる ・衣服を脱がせ皮膚に水をかけたり、うちわや扇風機などで扇ぐ ・氷嚢などがあれば、頸部、脇の下、そ頸部（大腿の付け根）にあてる。もし意識がはっきりしている場合は、冷たい飲み物を与える ・飲み物は塩分が適切に補えるイオン飲料が最適（なければ水1リットルに塩1グラムから2グラム程度の食塩水でもよい）。自力で水分摂取できないような状態であれば、早急に医療機関に搬送する

### ◆熱中症を防ぐポイント

#### 体調管理に気をつけましょう

・日頃から十分な睡眠時間をとり、しっかりご飯を食べる ・下痢や発熱、寝不足など体力が低下している時は、無理をしない ・こまめに体温測定する

#### こまめに水分補給をしましょう

・屋内・屋外を問わず、こまめに水分補給をする ・高齢者は朝起きたとき、夜寝る前、入浴の前後などに喉が渇いていなくても水分をとる ・通常の水分補給は、水・麦茶などにし、イオン飲料は糖質や塩分が含まれているので、下痢や発熱、発汗が多いときなど、激しく水分が失われた時以外は控える

#### 部屋の温度に注意しましょう

・扇風機やエアコンを上手に使い、温度調整をする。使用する場合には温度設定に気をつけ、体に直接風があたらないようにする（温度設定の目安は、外気温マイナス5度以内、27度から28度位）

・シャワーや冷たいタオルで体を冷やす（新生児期や小さい月齢では、体温調整する機能が未熟なので、服装や室内環境で調整する）

・水分補給ができない、ぐったりしている、意識がはっきりしない、おう吐、呼吸が速くなるなど重症の疑いがあるときは、早めに医療機関を受診したり、救急車を呼びましょう!

## 微小粒子状物質 (PM2.5) に関する情報

### 高濃度予測時の注意喚起について

松戸市では、千葉県が平成25年3月12日より運用開始するPM2.5高濃度時の注意喚起実施に基づき、次の対応等により市民の皆さんへの注意を呼びかけることとしました。

学校・保育所・支所・市民センター等主な公共施設および類似施設への連絡やお知らせ看板の掲示、防災行政無線、松戸市安全安心メール、松戸市公式ツイッター、コアラテレビの文字情報

場所	<μg/m <sup>3</sup> >			
	日付	5時	6時	7時
松戸市根本測定局 松戸市根本387-5	6/24	14	8	8
	6/21	3	3	3
	6/20	8	5	2
	6/19	28	16	22
	6/18	17	24	26
	6/17	-2	1	6
	6/14	-4	-3	-8

※自動測定機の測定原理における誤差要因等により、微小粒子状物質濃度が非常に低い場合、マイナス値になることがあります

### 注意喚起時の行動の目安(例)

不要不急の外出や屋外での長時間の激しい運動をできるだけ減らす。

屋内においても換気や窓の開閉を必要最小限にするなどにより、外気の屋内への侵入をできるだけ少なくし、その吸入を減らす。

特に呼吸器系や循環器系の疾患を有する者、小児、高齢者などは、体調に応じてできるだけ外出を控える。

環境保全課 ☎047-366-7337

MATSUDO  
70th  
SINCE 1943

市が誕生して70年がたちました。

# 松戸市制施行70周年記念

ロゴマークと  
スローガンを  
ご活用ください

松戸市制施行70周年を記念して、ロゴマーク・スローガン・ステートメントを作成しました。

これらは、松戸市の都市ブランドを発信するための広報活動で使用しています。また、市民の皆さんにも積極的かつ自由に活用していただき、松戸のPRに努めていただければと考えています。※データはホームページからダウンロードできます。



やさシティ、まつど。

楽しく、おしゃれで元気な街。  
全ての人を柔らかく包み込む  
優しい都市、優しい人々。  
ここで始まる新しい暮らし  
やさシティ、まつど。