



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。

# 放射能関連 問い合わせ

# 放射能対策課 ☎047-704-3994 (測定器貸出予約ダイヤル)

問い合わせ	担当部署	電話番号
空間放射線測定	環境保全課	366-7337
剪定枝収集運搬	環境業務課	366-7333
健康	健康推進課	366-7485
保育所	保育課	366-7351
幼稚園	子育て支援課	366-7347
公園	公園緑地課	366-7380

問い合わせ	担当部署	電話番号
学校（給食）	保健体育課	366-7459
学校（除染）	教育施設課	366-7456
学校周囲側溝	道路維持課	366-7358
農作物	農政課	366-7328
水道水	水道部	341-0430
流通品	消費生活課	366-7329

※ 放射線のデータ等詳しくは、松戸市ホームページのトップページ中央上「松戸市の放射線関連情報」から参照ください。

地点	高さ cm	測定値 $\mu\text{Sv/h}$					
		25年度			24年度		
		6/3	5/2	4/1	3/18	2/18	
21世紀の森 と広場 (千駄堀・ ハケ崎)	5	0.112	0.113	0.110	0.107	0.127	
	50	0.101	0.109	0.103	0.106	0.123	
	100	0.095	0.094	0.104	0.099	0.100	
古ヶ崎保育 所 (古ヶ崎)	5	0.099	0.089	0.093	0.116	0.123	
	50	0.100	0.099	0.106	0.112	0.120	
	100	0.101	0.107	0.104	0.109	0.120	
小金北保育 所 (中金杉)	5	0.078	0.073	0.074	0.085	0.087	
	50	0.072	0.075	0.081	0.081	0.089	
	100	0.075	0.072	0.081	0.070	0.089	
六実保育所 (六高台)	5	0.125	0.117	0.117	0.123	0.121	
	50	0.108	0.096	0.111	0.102	0.110	
	100	0.097	0.102	0.099	0.096	0.115	
新松戸西小 学校 (小金)	5	0.101	0.105	0.105	0.103	0.099	
	50	0.107	0.113	0.101	0.103	0.104	
	100	0.096	0.104	0.103	0.107	0.106	
矢切小学校 (中矢切)	5	0.086	0.065	0.065	0.077	0.072	
	50	0.085	0.069	0.071	0.080	0.076	
	100	0.078	0.074	0.066	0.081	0.070	

地点	高さ cm	測定値 $\mu\text{Sv/h}$					
		25年度			24年度		
		6/3	5/2	4/1	3/18	2/18	
二ツヶ丘公 園 (三ヶ 月)	5	0.104	0.098	0.107	0.112	0.098	
	50	0.095	0.100	0.109	0.102	0.104	
	100	0.093	0.089	0.096	0.093	0.093	
松飛台公園 (松飛台)	5	0.085	0.087	0.099	0.087	0.063	
	50	0.102	0.106	0.114	0.109	0.082	
	100	0.102	0.109	0.114	0.110	0.090	
中内公園 (紙敷)	5	0.085	0.065	0.078	0.081	0.074	
	50	0.076	0.063	0.075	0.073	0.084	
	100	0.068	0.067	0.075	0.071	0.075	

地点	高さ cm	測定値 $\mu\text{Sv/h}$					
		25年度			24年度		
		6/3	5/2	4/1	3/18	2/18	
市役所新館 10階屋上緑 化	5	0.252	0.232	0.241	0.253	0.225	
	50	0.186	0.171	0.183	0.173	0.179	
	100	0.138	0.131	0.137	0.136	0.143	
市役所議会 棟北側駐車 場	5	0.153	0.150	0.151	0.162	0.161	
	50	0.145	0.149	0.150	0.146	0.145	
	100	0.143	0.127	0.139	0.132	0.131	
根本測定局 (市役所本館 屋上)	5	0.085	0.090	0.101	0.104	0.106	
	50	0.077	0.083	0.081	0.081	0.087	
	100	0.076	0.077	0.073	0.076	0.072	

国分川	測点1(右岸)		測点2(右岸)		測点3(左岸)	
	斜面上	斜面下	斜面上	斜面下	斜面上	斜面下
5月15日	0.244	0.990	0.273	0.919	0.391	1.016

## 松戸市の主な放射能測定値

小学校 (5/7)	簡易測定器					積算線 量計
	校庭中央 50cm ( $\mu\text{Sv/h}$ )	校庭平均 50cm ( $\mu\text{Sv/h}$ )	年間予 想値1 (mSv)	年間予 想値2 (mSv)	年間予 想値3 (mSv)	
1 中部小	0.109	0.131	0.215	0.846	0.626	
2 東部小	0.126	0.130	0.213	0.843	0.574	
3 北部小	0.097	0.109	0.184	0.737	0.443	
4 相模台小	0.098	0.101	0.194	0.821	0.222	
5 南部小	0.128	0.146	0.221	0.836	0.600	
6 矢切小	0.088	0.129	0.201	0.772	0.495	
7 高木小	0.074	0.132	0.222	0.889	0.469	
8 高木第二小	0.067	0.121	0.205	0.821	0.782	
9 馬橋小	0.116	0.108	0.195	0.805	0.561	
10 小金小	0.084	0.105	0.198	0.829	0.521	
11 常盤平第一小	0.102	0.130	0.204	0.787	0.704	
12 常盤平第二小	0.085	0.089	0.175	0.745	0.574	
13 稲台小	0.084	0.099	0.183	0.762	0.743	
14 常盤平第三小	0.110	0.124	0.212	0.854	0.534	
15 上本郷小	0.099	0.114	0.193	0.774	0.391	
16 小金北小	0.103	0.116	0.204	0.833	0.626	
17 根本内小	0.072	0.084	0.147	0.602	0.456	
18 栗ヶ沢小	0.119	0.115	0.146	0.494	0.391	
19 松飛台小	0.124	0.139	0.232	0.922	0.652	
20 松ヶ丘小	0.094	0.129	0.209	0.820	0.587	
21 柿ノ木台小	0.115	0.118	0.181	0.690	0.587	
22 古ヶ崎小	0.096	0.102	0.214	0.936	0.821	
23 六実小	0.131	0.130	0.228	0.928	0.678	
24 八ヶ崎小	0.094	0.105	0.183	0.744	0.652	
25 梨香台小	0.108	0.111	0.199	0.817	0.417	
26 寒風台小	0.102	0.111	0.208	0.874	0.521	
27 河原塚小	0.069	0.085	0.150	0.612	0.678	
28 和名ヶ谷小	0.173	0.148	0.214	0.790	0.821	
29 旭町小	0.112	0.114	0.197	0.795	0.639	
30 牧野原小	0.110	0.113	0.183	0.716	0.717	
31 貝の花小	0.098	0.093	0.182	0.773	0.652	
32 金ヶ作小	0.116	0.124	0.204	0.805	0.600	
33 馬橋北小	0.101	0.110	0.186	0.746	0.548	
34 殿平賀小	0.108	0.113	0.187	0.744	0.443	
35 横須賀小	0.109	0.124	0.201	0.791	0.534	
36 八ヶ崎第二小	0.125	0.145	0.198	0.708	0.469	
37 六実第二小	0.093	0.119	0.220	0.917	0.691	
38 新松戸南小	0.133	0.120	0.179	0.671	0.652	
39 松飛台第二小	0.101	0.099	0.170	0.685	0.639	
40 上本郷第二小	0.089	0.093	0.179	0.759	0.561	
41 大橋小	0.116	0.139	0.198	0.725	0.600	
42 六実第三小	0.081	0.113	0.185	0.730	0.652	
43 幸谷小	0.109	0.122	0.182	0.682	0.495	
44 新松戸西小	0.139	0.145	0.183	0.617	0.574	

中学校 (5/7)	簡易測定器					積算線 量計
	校庭中央 100cm ( $\mu\text{Sv/h}$ )	校庭平均 100cm ( $\mu\text{Sv/h}$ )	年間予 想値1 (mSv)	年間予 想値2 (mSv)	年間予 想値3 (mSv)	
1 第一中	0.110	0.130	0.320	0.832	0.704	
2 第二中	0.136	0.150	0.371	0.967	0.704	
3 第三中	0.109	0.108	0.253	0.619	0.548	
4 第四中	0.104	0.114	0.297	0.822	0.548	
5 第五中	0.098	0.095	0.241	0.648	0.548	
6 第六中	0.100	0.114	0.284	0.753	0.639	
7 小金中	0.151	0.159	0.350	0.786	0.548	
8 常盤平中	0.081	0.090	0.264	0.816	0.508	
9 栗ヶ沢中	0.095	0.116	0.288	0.757	0.639	
10 六実中	0.111	0.119	0.282	0.696	0.574	
11 小金南中	0.113	0.125	0.285	0.666	0.326	
12 古ヶ崎中	0.110	0.135	0.299	0.672	0.613	
13 牧野原中	0.131	0.114	0.290	0.787	0.548	
14 河原塚中	0.120	0.106	0.257	0.655	0.443	
15 根本内中	0.122	0.123	0.303	0.785	0.417	
16 新松戸南中	0.101	0.111	0.270	0.687	0.443	
17 金ヶ作中	0.135	0.133	0.302	0.703	0.169	
18 和名ヶ谷中	0.135	0.113	0.273	0.691	0.600	
19 旭町中	0.100	0.109	0.286	0.792	0.574	
20 小金北中	0.119	0.140	0.334	0.832	0.313	

市立松戸高校	0.087	0.122	0.305	0.803	0.626
--------	-------	-------	-------	-------	-------

保育所名 6/4まで	積算線量		空間線量	
	590日間の 積算線量 ( $\mu\text{Sv}$ )	年間予想 積算線量 (mSv)	所庭内 最大値 ( $\mu\text{Sv/h}$ )	所庭内 最小値 ( $\mu\text{Sv/h}$ )
北松戸	1159	0.717	0.160	0.090
小金原	1195	0.739	0.190	0.077
コアラ	1229	0.76	0.120	0.084
六実	1070	0.662	0.150	0.090
牧の原	1476	0.913	0.124	0.074
馬橋西	1218	0.754	0.194	0.100
古ヶ崎	1222	0.756	0.158	0.085
八柱	1266	0.783	0.160	0.070
小金北	1082	0.669	0.151	0.070
二十世紀ヶ丘	1144	0.708	0.120	0.080
松ヶ丘	1277	0.79	0.132	0.080
新松戸中央	1172	0.725	0.148	0.090
松飛台	1198	0.741	0.130	0.084
新松戸南部	1064	0.658	0.181	0.069
新松戸北	1126	0.697	0.105	0.068
古ヶ崎第二	1296	0.802	0.156	0.082

※空間線量は4/1~4/10の測定値。 ※梨香台保育所は平成25年度中に耐震化工事実施のため、1年間休所。



# 食材の放射性物質測定

## 松戸産農作物

検査品目	地区名	セシウム134	セシウム137
5/31			
じゃがいも	東部	検出せず (5.74未満)	検出せず (5.95未満)
5/30			
にんじん	明	検出せず (7.64未満)	検出せず (6.58未満)
たまねぎ	明	検出せず (7.45未満)	検出せず (6.23未満)
じゃがいも	明	検出せず (6.68未満)	検出せず (5.26未満)
えだまめ	新松戸	検出せず (6.23未満)	検出せず (6.83未満)
5/29			
にんにく	明	検出せず (5.21未満)	検出せず (4.94未満)
ねぎ	明	検出せず (7.60未満)	検出せず (5.96未満)
だいこん	明	検出せず (5.85未満)	検出せず (6.40未満)
5/23			
こまつな	東部	検出せず (6.93未満)	検出せず (6.17未満)
きゃべつ	矢切	検出せず (5.98未満)	検出せず (5.26未満)
5/22			
うめ	東部	検出せず (8.04未満)	検出せず (6.71未満)
5/20			
うめ	常盤平	検出せず (7.34未満)	検出せず (6.53未満)
5/16			
こまつな	新松戸	検出せず (7.31未満)	検出せず (6.37未満)
えだまめ	新松戸	検出せず (8.72未満)	検出せず (6.64未満)
5/15			
こまつな	新松戸	検出せず (7.04未満)	検出せず (5.50未満)
えだまめ	新松戸	検出せず (7.27未満)	検出せず (6.38未満)

## 給食のまるごと放射性物質検査 (ミキシング)

この間の保育所(園)47園、市立小中学校64校で給食を検査した結果、放射性セシウム134、137ともに、すべて「検出せず」でした。

<Bq/kg>

## 江戸川でウナギを採捕される皆様へ

千葉県が平成25年6月3日に実施した水産物の放射性物質検査の結果が6月7日に公表され、江戸川で捕獲されたウナギから国の基準値を超える放射性セシウムが検出されたため、関係漁業協同組合等に出荷自粛の要請がありました。江戸川でウナギを採捕される方は、採捕したウナギを食べることを控えてください。なお、松戸市では、事前にご予約をいただければ、採捕したウナギ等の簡易検査を実施します。 農政課 ☎047-366-7328

## 放射線専門医による健康相談

- 相談時間：15時から17時までの1回約30分（診察・検査はなし）
- 対象：市内在住で、中学生以下のお子さん  
がいらっしゃる  
保護者や妊娠中の人
- 希望日の前日までに電話予約

相談場所	相談日(水曜日)
中央保健福祉センター	平成25年7月10日、10月9日、平成26年1月8日
小金保健福祉センター	平成25年8月14日、11月13日、平成26年2月12日
常盤平保健福祉センター	平成25年9月11日、12月11日、平成26年3月12日

●健康推進課 ☎047-366-7485

## ホールボディカウンター測定費用の一部を助成

- 助成対象期間  
・25年4月1日(月)～26年3月31日(月)の期間に測定したもの
  - 助成の対象となる方  
・松戸市に住民登録があり、妊婦または、高校生相当までの年齢にある方
- ※乳幼児で測定が困難な場合は、本人と1日の大半の生活を共にしている同一世帯者1人が代わることができます。測定

が困難な乳幼児が2人以上いる場合でも、代わることができる同一世帯者は1人です。

- 助成金額について  
・測定1人につき、5,000円限度
- 助成申請期間  
・26年3月31日(月)まで
- 申し込みは、健康推進課 ☎047-366-7485

## 県松戸産農作物

検査品目	セシウム134	セシウム137
5/7		
だいこん	検出せず (6.0未満)	検出せず (5.7未満)
4/26		
かぶ	検出せず (5.6未満)	検出せず (5.0未満)
4/10		
たけのこ	7.46	16.9
たけのこ	9.25	17.7
たけのこ	4.81	13
3/18		
夏みかん	15.3	19.5
甘夏	16.5	32.1
1/21		
かぶ	検出せず (2.5未満)	検出せず (1.5未満)
かぶ	検出せず (1.9未満)	検出せず (2.3未満)
かぶ	検出せず (2.5未満)	検出せず (2.3未満)
12/10		
しいたけ(菌床)	5.97	9.61
12/4		
ちんげんさい	検出せず (2.8未満)	検出せず (3.5未満)
11/27		
ゆず	14.6	25.8
ゆず	41.6	68.6
ゆず	10.9	21.3
11/6		
かぶ	検出せず (2.1未満)	検出せず (1.7未満)
かぶ	検出せず (1.7未満)	検出せず (2.6未満)
かぶ	検出せず (2.2未満)	検出せず (2.7未満)
キウイフルーツ	5.86	8.11
ねぎ	検出せず (2.4未満)	検出せず (1.7未満)
10/15		
くり	28.4	41.2
10/9		
かき	4.68	8.67
8/14		
ぶどう	検出せず (1.6未満)	検出せず (1.5未満)
7/31		
なし	検出せず (1.4未満)	検出せず (2.0未満)

## 学校給食食材

検査品目	生産地	セシウム134	セシウム137
6/10			
枝豆	千葉県	不検出	不検出
グリーンアスパラ	北海道	不検出	不検出
セロリー	長野県	不検出	不検出
パセリ	千葉県	不検出	不検出
オクラ	鹿児島県	不検出	不検出
にら	茨城県	不検出	不検出
ごぼう	熊本県	不検出	不検出
小玉すいか	茨城県	不検出	不検出
さくらんぼ	山梨県	不検出	不検出
冷凍みかん	愛媛県	不検出	不検出
冷凍りんご	青森県	不検出	不検出
だし昆布	北海道	不検出	不検出
6/3			
メロン	茨城県	不検出	不検出
きゅうり	群馬県	不検出	不検出
チンゲン菜	茨城県	不検出	不検出
飲用牛乳	千葉県	不検出	不検出
調理用牛乳	千葉県	不検出	不検出
いわし	千葉県	不検出	不検出
ピーナッツ	千葉県	不検出	不検出
枇杷ゼリー	千葉県	不検出	不検出
あさり	愛知県	不検出	不検出
冷凍豆腐	大豆：国産	不検出	不検出
牛乳プリン	千葉県	不検出	不検出
プレーンヨーグルト	群馬県	不検出	不検出
5/27			
新たまねぎ	佐賀県	不検出	不検出
ねぎ	千葉県	不検出	不検出
かぶ	千葉県	不検出	不検出
びわ	長崎県	不検出	不検出
豚肉	茨城県	不検出	不検出
鶏肉	宮崎県	不検出	不検出
ベーコン	東京都	不検出	不検出
ハム	東京都	不検出	不検出
小麦粉	北海道	不検出	不検出
マッシュルーム	岡山県	不検出	不検出
鮭	北海道	不検出	不検出
さんま	北海道	不検出	不検出

## 保育所給食食材

検査品目	生産地	セシウム134	セシウム137
6/10			
牛乳	茨城県他複数県	不検出	不検出
長ねぎ	茨城県	不検出	不検出
小松菜	埼玉県	不検出	不検出
玉ねぎ	佐賀県	不検出	不検出
チンゲン菜	静岡県	不検出	不検出
白菜	茨城県	不検出	不検出
人参	千葉県	不検出	不検出
6/3			
しめじ	長野県	不検出	不検出
しらす	静岡県	不検出	不検出
もやし	栃木県	不検出	不検出
グリーンアスパラ	栃木県	不検出	不検出
かぶ	千葉県	不検出	不検出
だいこん	千葉県	不検出	不検出
かぼちゃ	沖縄県	不検出	不検出
5/27			
メロン	熊本県	不検出	不検出
キャベツ	千葉県	不検出	不検出
じゃが芋	長崎県	不検出	不検出
きゅうり	埼玉県	不検出	不検出
いんげん	千葉県	不検出	不検出
ほうれん草	群馬県	不検出	不検出
まいたけ	新潟県	不検出	不検出
5/20			
白菜	茨城県	不検出	不検出
にら	茨城県	不検出	不検出
長ねぎ	千葉県	不検出	不検出
チンゲン菜	茨城県	不検出	不検出
玉葱	佐賀県	不検出	不検出
さつま芋	千葉県	不検出	不検出
人参	徳島県	不検出	不検出

## 流通食品・飲料水

検査品目	地区名	セシウム134	セシウム137
6/3~6/7			
粉ミルク	市内	検出せず (11.3未満)	検出せず (8.8未満)
井戸水	河原塚	検出せず (2.5未満)	検出せず (1.9未満)
井戸水	上本郷	検出せず (2.3未満)	検出せず (1.8未満)
井戸水	東松戸	検出せず (2.4未満)	検出せず (2.0未満)
井戸水	河原塚	検出せず (2.4未満)	検出せず (1.9未満)
5/27~5/31			
井戸水	六高台	検出せず (2.4未満)	検出せず (1.9未満)
井戸水	河原塚	検出せず (2.4未満)	検出せず (1.9未満)
井戸水	大橋	検出せず (2.5未満)	検出せず (2.0未満)
5/20~5/24			
米	新潟県	検出せず (9.0未満)	検出せず (7.2未満)
5/13~5/17			
井戸水	茨城県	検出せず (2.5未満)	検出せず (2.0未満)
井戸水	福島県	検出せず (2.7未満)	検出せず (2.2未満)
井戸水	福島県	検出せず (2.6未満)	検出せず (2.1未満)
4/30~5/10			
井戸水	栗山	検出せず (2.6未満)	検出せず (2.0未満)
飲料水	市内	検出せず (2.5未満)	検出せず (2.0未満)
粉ミルク	市内	検出せず (10.8未満)	検出せず (8.3未満)
4/22~4/26			
いよかん	市内	検出せず (9.7未満)	検出せず (7.5未満)
おから	市内	検出せず (8.1未満)	検出せず (6.3未満)
4/15~4/19			
白米	県内	検出せず (8.4未満)	検出せず (6.5未満)
玄米	県内	検出せず (8.7未満)	検出せず (6.7未満)
いちご	市内	検出せず (10.4未満)	検出せず (8.1未満)
豚モツ	市内	検出せず (9.4未満)	検出せず (7.3未満)
玄米	茨城県	検出せず (10.5未満)	検出せず (8.4未満)



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	日付	<μg/m <sup>3</sup> >		
		5時	6時	7時
松戸市根本測定局 松戸市根本387-5	6/17	-2	1	6
	6/14	-4	-3	-8
	6/13	-4	-3	-4
	6/12	9	7	13
	6/11	8	8	10
	6/10	20	15	19
	6/7	-1	-4	-1

※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。