

熱中症を

予防しましょう

「5つの声かけを実践して、夏を涼しく乗り切ろう！」



熱中症予防声かけプロジェクト
の公式キャラクター

「シロクマの涼太郎」

熱中症予防には、気温が高い時間帯の激しい運動や、屋外での作業を控えるなどの自己防衛策が大切です。

さらに、「ちよつと、ひと涼みませんか」と声をかけ合うゆとりと気遣いをもつことが、熱中症から人の命を救うことになります。

熱中症予防

5つの声かけ

① 温度に気をくばろう

今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。

② 飲み物を持ち歩こう

いつでもどこでも水分補給できるように、飲み物を持ち歩きましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。

③ 休息をとろう

寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどしてぐっすり眠れる工夫をしましょう。

④ 栄養をとろう

バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べること、も大切です。

⑤ 声をかけ合おう

家族やご近所同士で、「水分とってる?」「少し休んだほうがいいよ」等、声をかけ合いましょう。



お問い合わせは、
健康管理課（2階）

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

市長が行く

プラチナタウン構想



茂原市長 田中 豊彦

皆さんの中には『プラチナタウン』という小説をお読みになった方もいらっしゃると思います。楡平さんという作家の作品で、テレビでもドラマ化されました。これは、公共事業で、箱モノを作り過ぎた結果、周囲から合併を断られるほどの負債を抱え、財政再建団体に転落寸前となった故郷の町（どこかで聞いたような?）を、何とか立て直すようと、大手総合商社に勤めていた主人公が町長に就任する物語です。その中で、起死回生の策として掲げたのが、「巨大永住型高齢者向け施設」の建設でした。

今、地方創生のカギとして、話題に上ってきているのが、このCCR C構想です。Continuing Care Retirement Communityとは、「継続的なケア付引退後コミュニティ」のこと。高齢者が自立して生活できるうちに特定の施設に入居し、介護が必要になってから、適切な医療を受けながら、皆さんの中には『プラチナタウン』という小説をお読みになった方もいらっしゃると思います。楡平さんという作家の作品で、テレビでもドラマ化されました。これは、公共事業で、箱モノを作り過ぎた結果、周囲から合併を断られるほどの負債を抱え、財政再建団体に転落寸前となった故郷の町（どこかで聞いたような?）を、何とか立て直すようと、大手総合商社に勤めていた主人公が町長に就任する物語です。その中で、起死回生の策として掲げたのが、「巨大永住型高齢者向け施設」の建設でした。

先日、長柄町とリゾートソリューション、千葉大学が連携し、「リソル生命の森」において、CCR C構想を立ち上げました。今、日本のあちこちにこのような施設は作られ始めています。もちろん、入居するには高額の費用が掛かります。この構想は、幸せな生活のためなら、お金を出してもOKという高所得高齢者の貯蓄した個人資産にかかっています。それでは低所得高齢者はどうするのか?小説の中の町長は、「町の財政がよくなれば、低所得者も入れる特養や老健も充実できる」と答えました。人それぞれ幸せのとらえ方は違うので、果たしてそういう施設に入ることが幸せな老後なのかと聞かれたら、なんとも答えようがないのですが、少なくとも医療や介護の面で安心できるということは、良いことのように思います。高齢化の進む中で、私も常にこの茂原市を高齢者にとっても住みやすい町にするにはどうしたらよいかを考えてきました。より良い医療や介護の提供、また充実した文化やスポーツ施設の建設には、やはり財政再建が不可欠ですが、それと同時に進行で、良いプロジェクトを進めていけるよう検討していきたいとあらためて考えています。