

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！



▲熱中症予防情報サイト

のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給を心掛けましょう。

暑さの感じ方は人によって異なり、高齢者や子ども、障害のある方は暑さや水分不足に気づきにくい傾向にあるため特に注意が必要です。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

また、環境省では、LINEアプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信を行っています。

問合せ 健康管理課（2階） ☎ (20)1574 FAX (20)1600

献血にご協力ください

献血とは、輸血を必要とする方のために、健康な方が血液を提供するボランティアです。提供された血液は、がんをはじめとした病気の治療などに役立てられているため、継続的な献血のご協力をお願いします。
なお、今後の献血実施日は以下のとおりです。

◆日時 7月30日㊦ ※ご予約いただいた方を優先してご案内します。

10時～11時45分、13時～16時

◆会場 市役所市民室

◆主催 茂原市献血推進協議会

詳しくは、ウェブページをご覧ください。



献血ができる年齢【全血採血】

	200ml 献血		
	年齢	体重	採血間隔
男	16～69歳	45kg以上	12週間後の同じ曜日
女		40kg以上	16週間後の同じ曜日

	400ml 献血		
	年齢	体重	採血間隔
男	17～69歳	50kg以上	12週間後の同じ曜日
女	18～69歳		16週間後の同じ曜日

※65歳以上の場合、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

問合せ 健康管理課（2階） ☎ (20)1574 FAX (20)1600