


壬生町消防団通信 	纏 ま と い		発行 NO, 13 令和 5年 8月
	記事 夏に注意する病気 体調変化	特集 災害の「備え」 チェックリスト	壬生町役場総務課 消防防災係発行(不定)
			お問い合わせ 81-1808

夏に注意する病気・体調変化

夏、主に高温多湿な環境による様々な体調不良や病気が発生しやすくなります。夏に起きやすい病気や体調不良を予防し、元気に夏を過ごしましょう。

【熱中症】

7月・8月にピーク！ただし、初夏や残暑も急激な温度上昇は注意が必要。

●こんな症状に注意

頭痛、めまい、吐き気、筋肉痛、けいれん
初期症状に気づいたら早めに涼しい場所へ
移動し休養しましょう。

重症化すると意識障害を生じ、大変危険です。



●救急車の要請タイミング

自力で水分を取れない、意識が混濁している ⇒ 迷わず119番

休養しても改善しない場合も受診しましょう。

●予防

- ・当日の熱中症予報をテレビ等でチェック
- ・作業前に体調をチェックする。風邪気味、寝不足、二日酔いなど体調が思わしくない場合は、無理せず炎天下での作業は控えたり、休息を多めにとること
- ※特に、一人での屋外作業するときは絶対に無理をしない
- ・炎天下での作業は、30分毎にコップ1杯分（150ml～200ml）の水分をとる。
- ・塩分も取る・・・塩あめ、梅干しなど
- ・風通しが良く、乾きやすい素材の服装をする。

【食中毒】

高温多湿となる夏場は、細菌性食中毒が発生しやすい。

食中毒の病原菌別件数では、アニサキス（寄生虫）、カンピロバクター（細菌）ノロウイルスが多く、その他、ウエルシュ菌、腸管出血性大腸菌も多く報告されています。

●食中毒予防の3原則

- ・つけない (手洗い、調理器具の洗浄)
- ・増やさない (適切な保存方法、冷凍、冷蔵)
- ・やっつける (加熱や冷却など)

※お弁当持参の方は、手洗いなどを徹底して調理し、水気の少ないおかずにする、涼しいところで保管するなど、気を付けましょう。



【夏風邪 (感染症)】

夏かぜは腹痛や下痢など胃腸症状が出やすいのが特徴です。

夏に流行しやすい感染症には、

ヘルパンギーナ (高熱とのどの奥に水泡ができる)

手足口病 (手や足の裏、口に水泡ができる)

プール熱 (目が赤くなる、高熱、のどの痛み、下痢)

があり、主に子供に多く発症しますが、免疫力の落ちている大人がかかることもあります。

【夏バテ】

日本の高温多湿の夏は、身体に負担がかかりやすいと言われます。また、暑いからと必要以上にエアコンを効かせてしまうのも体調変化を起こしやすくなります。

夏の暑さで体力を消耗し、倦怠感、食欲不振などの体調不良が出ることを「夏バテ」と言います。

●対策

- ・十分な休養：睡眠をしっかりとする。

就寝時の温度は28℃に設定し直接冷風に当たらないようにする。

- ・適度な運動：日中の暑い時間帯を避けて体を動かし、体力アップ。

日頃から汗をかく軽い運動をすることは、熱中症予防にもなる。

- ・規則正しい食事：3食バランスよく。また、暑いからと冷たいものばかり取りすぎていると、体の冷えやむくみが起きやすくなります。

- ・お風呂に入る：冷房で体が冷えている場合は、シャワーだけでなく湯船につかりましょう。

●おすすめの食事

- ・タンパク質、ビタミンB1、ミネラルを含んだものが疲労回復、夏バテ予防に良いと言われます。

(例) 豚肉、枝豆、うなぎ、雑穀米、きなこ

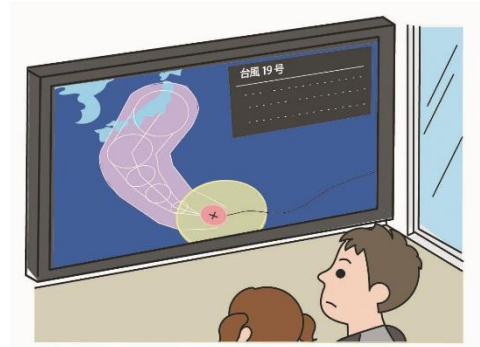
夏バテ対策に効果的な栄養素



役に立つ情報

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋（避難の際に持ち出すもの）



避難の際持ち出すもの

水（1人1日3ℓ 3日分）	軍手
食品 （アルファ化米、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど3日分）	救急用品 （キズ絆創膏、包帯、消毒液、常備薬）
防災用ヘルメット、防災ずきん	歯ブラシ・歯磨き粉
衣類・下着	タオル
レインウェア	筆記具（ペン・ノート）
靴（ひもなしズック）	洗面用具
懐中電灯（※手動充電式が便利）	マッチ、ロウソク
携帯ラジオ（※手動受電式が便利）	使い捨てカイロ
予備電池、予備充電器	ブランケット

感染症対策にも有効です

マスク	手指消毒用アルコール
石鹸・ハンドソープ	ウエットティッシュ
体温計	

一緒に持ち出そう

貴重品 （通帳・現金・パスポート・運転免許証・病院の受診券・マイナンバーカードなど）

子供がいる家庭の備え

ミルク（キューブタイプ）	子供用紙オムツ	抱っこひも
使い捨て哺乳瓶	お尻ふき	子供の靴
離乳食	携帯用お尻洗浄機	
携帯食器・カトラリー	ネックライト	

女性の備え				
	生理用品		サニタリーショーツ	防犯ブザー・ホイッスル
	おりものシート		中身の見えない ゴミ袋	
高齢者がいる家庭の備え				
	大人用紙パンツ		介護食	デリケートゾーンの洗浄剤
	杖		入れ歯・洗浄剤	持病の薬（処方薬）
	補聴器		吸水パッド	お薬手帳

備蓄品 食料や水（最低3日分、できれば1週間分）×家族分

生活用品 ティッシュペーパー、トイレットペーパー、

ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ

……など



監修 内閣府政策統括官（防災担当）内閣府男女共同参画局

★ 我が町の消防団 ★



新団員による放水訓練（初めての放水で、水圧の強さを実感しました。）

火災現場では、水圧に負けないで、しっかり消火に当たります。



夜間訓練の様子

仕事を終わってからの訓練で大変ですが、地域の安全のため「ガンバリ」ます。

消防団サポート事業（消防団員応援の店）



現在、消防団員応援の店に登録しているお店は 25 件ですが、今後さらに協力店が増えるよう、団員の皆様のご協力よろしくお願ひいたします。

また、団員皆様の応援の店のご利用をお願ひいたします。

団員皆様が利用することで、地域活性化になりより多くのお店に制度が広がります。

（現在までの登録店） 25 店舗 （R5.8 現在）

蕎麦吉本店	居酒屋 まし田	さえぐさ飯店	フォーシーズンズ壬生
らーめん処 鈴乃屋	(有) 愛輪 (整備)	清 華 楼	あいケアステーション
河野辺昼店	一 心 亭	田舎菓子処 増田屋	中川正二商店
ダンディ・ライアン	時遊館 ナカザト	ほしいも王国戸崎農園	農家そば処 蕎香
お茶とお惣菜のパオ	ストロベリーファーム	割烹 山水亭	ダイニング ポン太
ホルモン屋 壺亭	マミーポットみぶ	(株) 壬生自動車学校	ときめきステーション
ケンズ バー			

各お店のサポート内容は、ホームページをご覧になって下さい。

（登録方法）

壬生町消防団サポート事業所登録申請書に、必要事項をご記入のうえ壬生町役場消防防災係まで持参するか、郵送してください。

登録申請書は、壬生町役場消防防災係に来ていただくか、又は壬生町ホームページ、（安全安心）壬生町消防団専用ページからダウンロードできます、

また、登録店の検索は、壬生町ホームページ又は壬生町消防団応援の店で検索できます。

消防団サポート事業（消防団協力事業所）

消防団協力事業所は、消防団活動に協力していただいている事業所で、地域に対する社会貢献及び社会責任を果たしていると認められ、事業所の協力を通じて地域防災体制が一層充実されることを目的とした制度です。

（現在までの登録事業所）44 事業所 （R5.8 現在）

大橋建設（株）	旭化成カラーテック （株） 壬生工場	下野農業協同組合	（有）篠原造園土木
（株）セーフ	戸崎花園	河野邊畳店	（株）TPA
（株）アーレスティ 栃木	（株）足利銀行 壬生支店	日産自動車（株） 栃木工場	（株）SUBARU 航空宇宙カンパニー
（株）鈴木造園土木	（株）ジョイフル本田 宇都宮店	社会福祉法人 星風会	GKNドライブライン ジャパン（株）
獨協医科大学	ビー・ブラウンエース クラブ（株）	大垣農園	橋本さく泉（有）
（有）阿彦板金工業	（株）アドジャパン	クレハ合繊（株）	（株）ムトウユニパック 栃木工場
レンタ建機（有）	株式会社 水井	株式会社 まるつね	あいケアステーション 六美
（有）角田金型製作所	住化プラステック 株式会社 栃木工場	有限会社 和光工業	大関工業
株式会社 改伸工業 栃木工場	北関東総合警備保障 株式会社	社会福祉法人 壬生町社会福祉協議会	株式会社 北 研
吉葉農園	株式会社 アクトリー	社会福祉法人 せせらぎ会	セントラル石油瓦斯 株式会社 壬生営業所
有限会社 山川建設	有限会社 町田建設	大淵工業 株式会社	藤工業 有限会社

（登録方法）

壬生町消防団サポート事業所登録申請書に、必要事項をご記入のうえ壬生町役場消防防災係まで持参するか、郵送してください。

登録申請書は、壬生町役場消防防災係に来ていただくか、又は壬生町ホームページ、（安全安心）壬生町消防団専用ページからダウンロードできます、

また、登録事業所の検索は、壬生町ホームページ又は壬生町消防団協力事業所で検索できます。

壬生町消防団員募集

☆壬生町消防団について☆

！自分の仕事を持ちながらも、災害に立ち向かう、史上最強のボランティア集団です！
壬生・稲葉・犬飼地区ごとに第1・第2・第3分団、さらに各分団は地域ごとに5部にわかれ、総員数203名3分団15部の構成となっています。構成・各部についての詳細は壬生町消防団HPで！

また、消防団入団については、常時受付しています。詳細は壬生町役場総務課消防防災係までご連絡してください。

☆消防団の主な活動について☆

- ① 火災・災害対応 町内における火災や風水害等による災害時に出動します。
- ② 訓練・点検 災害対応訓練や消防ポンプの訓練や消防点検があります。
- ③ 警備・広報 火災予防広報や地域の行事における防火警備等があります。

※その他、各部毎に月2～3回程度、消防車・水利等の点検があります。

☆報酬・福利厚生について☆

- ◎団員報酬（年額） 部長 100,000 円／班長 80,000 円／団員 65,000 円
- ◎出動報酬（1回につき） 1,500 円（1回の出動が4時間まで）
3,000 円（1回の出動が4時間～7時間45分まで）
8,000 円（1回の出動が7時間45分～）
- ◎消防個人年金制度 団員の方だけが入ることのできる個人年金で、退団後も継続可能。
- ◎消防賞じゅつ金制度 消防業務時、死亡又は障害の状態になった場合、賞じゅつ金が授与される。
- ◎消防団員福祉共済制度 災害現場へ出場途中又は、訓練中の不慮の事故の場合支給される。
- ◎消防団応援の店制度 町内の消防団応援の店において、様々なサービスが受けられる。

お問い合わせ先

〒321-0292

壬生町大字壬生甲 3841 番地 1

壬生町役場総務課消防防災係

TEL 0282-81-1808

FAX 0282-82-8262