

前原地域包括支援センター新聞

Vol 24

高齢者相談窓口

TEL 047-403-3201

梅雨型熱中症にご注意！

熱中症は梅雨の時期や初夏にも救急搬送される方も多く、注意が必要です。体が熱さに慣れていないことや、湿度が高いと汗が蒸発せず、熱が体にこもって体温が下がりにくくなり、熱中症のリスクが高まるのです。

熱中症予防のポイント

こまめな水分補給＋塩分 一日の水分の目安は1200ml

・喉が渇く前に水分補給。できれば時間を決めて飲むことがおすすめ。

適した飲み物



水・スポーツドリンク・麦茶等

※梅干しや塩分タブレットも一緒に

適さない飲み物



コーヒー・お茶類・アルコール

※利尿作用のある飲み物

食事や間食でも手軽に水分摂取

※（ ）は水分の割合

・**果物** スイカ(92%)
桃(88%)・バナナ(74%)など

・**野菜** キュウリ(96%)・大根(95%)
トマト(94%)・人参(87%)など

・**おやつ・デザート**
ゼリー・プリン・ヨーグルトなど

・**食事** スープ・みそ汁
豆腐・卵豆腐など



室温**28度**以下
湿度**60%**以下
こまめに調節



経口補水液や
スポーツドリンク
のストックを！

誰でもかんたん 脱水状態をチェック

皮膚をつまむ

皮膚をつまみ上げはなす ・手の親指の爪をつまみはなす



元に戻るのに2秒以上

爪を押す



爪の色が白っぽい色から
元に戻るのに3秒以上

かかると、脱水の疑いあり

受診に迷ったら下記へ相談

※ 主治医がいる方は、まずは主治医に相談しましょう

ふなばし健康ダイヤル（年中無休）

0120-2784-37

千葉県 救急安心電話相談

#7119

平日・土曜日 18時～翌朝8時

日曜・祝日 9時～翌朝8時

03-6810-1636（ダイヤル回線の場合）

前原地区でも被害報告あり！

電話 de 詐欺・メール de 詐欺にご注意！

令和 7 年 2 月現在

船橋市の電話 de 詐欺の被害

被害件数：23 件

被害総額：2 億 1 千万円



2 か月で

この数字です！



こんなフレーズ聞いたことありませんか？

1. 警察です。捜査に必要なのでカードの暗証番号も教えてほしい。
2. 詐欺グループを逮捕したらあなたの個人情報を持っていた。
3. 銀行職員 2 名を逮捕した。あなたのことを狙っていた。

それは、詐欺です！

STOP!

【だまされない 3 か条】



1. 知らない電話には出ない。
知らないメールは信用しない。
2. 家族と日ごろから連絡を取り合う。
3. 不安な時は専門機関に相談。



困った時の相談窓口

船橋市消費生活センター

【TEL】

047-423-2852 (代表)

船橋東警察署

【TEL】

047-467-0110 (代表)

振り込め詐欺防止装置の貸し出し

船橋市では、65 歳以上で自宅に固定電話がある方に振り込め詐欺防止装置の貸し出しをしています。

市民安全推進課

【TEL】

047-436-3110

