

おたるとる 6

JUN. 2025
令和7年6月号



銭函少年消防クラブの入団・卒業式に出席した子どもたち。「小樽を守る」という決意を新たにされた皆さんの真剣なまなざしが輝いていました。



- 02 立地適正化計画～未来へ住みよいまちを引き継ぐために
- 04 あなたが主役！介護予防教室
- 05 令和6年度小樽市情報公開・個人情報保護制度等の運用状況
- 06 あなたと一緒にまちを育てる！まち育てふれあいトーク
- 07 マイナンバーカード申請窓口があなたのおうちにやってきます

- 08 令和6年度住民基本台帳の閲覧状況
- 09 暑さを迎える前に！早めの熱中症対策を
- 09 食生活改善推進員として活動しませんか？
- 10 情報パレット
- 20 まちの写真館スマイル

おたるとる 6

毎月1日発行
発行・編集/小樽市総務部広報広聴課
☎013424111内線223、☎013424331
✉koho@city.otaru.lg.jp

小樽市役所

〒047-8660 小樽市花園2丁目1番1号
☎013424111(代表)
執務時間：午前9時～午後5時20分

小樽市ホームページ
小樽市

広報番組

- ☐ テレビ
 - 小樽フレッシュニュース(S・T・V)
毎週土曜日：午前10時25分
 - ☐ ラジオ
 - 小樽市民ニュース(FMおたる/76.3MHz)
月～金曜日：午前9時40分ごろ
土・日曜日：午前9時53分ごろ
 - 明日へ向かってスクラムトライ!(同)
第1・3月曜日：午後2時
放送翌々日の水曜日：午後7時(再放送)
※FMおたるホームページからも聴くことができます。

住民基本台帳人口

(令和7年4月30日現在)
人口：10万3632人
(うち外国人人口1152人)
男4万6851人・女5万6781人
世帯数：6万162世帯

防災関係の連絡先

- 小樽市消防本部 ☎29137
- 小樽市水道局 ☎8111
- 小樽警察署 ☎0110

当番医の診療時間

休日を除く月～金曜日	祝日を除く土曜日	日曜日、祝日、年末年始
夜間急病センター	夜間急病センター	夜間急病センター
午前7時～午前9時	かかりつけ医等	当番医
午後0時30分～午後2時	夜間急病センター	夜間急病センター
午後5時～午後6時	夜間急病センター	夜間急病センター

当番病院は、テレホンサービス(録音による案内)☎4618または小樽市医師会のホームページで確認できます。
○テレホンサービス案内時間
土曜日：午前7時～午後2時
日曜日、祝日：午前9時～午後6時
※医療相談は行っていません。



- 1 4月23日、わくわく広場(朝里幼稚園内)でわくわく講座「えのくであそぼう！」が開催されました。絵の具を使ってさまざまなあそびが行われ、参加した男の子は、手や服に絵の具つけながらも、夢中になって色を塗り広げて楽しんでいました。
- 2 4月25日、国指定重要文化財旧日本郵船株式会社小樽支店オープニングセレモニーを行いました。式典には国会議員をはじめ、関係者25人が臨席。大規模な補修工事を行い、リニューアルされた当施設の新たな門出を祝いました。
- 3 5月3日～6日、旧国鉄手宮線で「レールカーニバルinおたる」が開催され、国内外から946人が参加しました。参加者は、普段乗らないトロッコにわくわくした様子で話したりスタッフに手を振ったりと、笑顔があふれていました。
- 4 5月3日・4日、総合博物館で「昼の観望会～太陽の黒点を見よう～」を開催。参加した男の子は、自分の背丈より大きな望遠鏡に興味津々でのぞき込んでいました。多くの来館者が太陽の黒点やプロミネンス、金星を観測していました。

「広報おたる」に掲載したあなたの写真を差し上げます。ご希望の方はお申し出ください。

定期預金 輝き シーズン2 取扱中!

期限限定 令和7年7月31日(水)まで

個人・個人事業主の方向け
20万円以上2,000万円以内
新たな資金によるお預入が対象

<p>預入期間 1年</p> <p>店頭表示利率に 年0.10% 上乘せ</p>	<p>預入期間 5年</p> <p>店頭表示利率に 年0.15% 上乘せ</p>
---	---

所定の適用条件を満たした場合、さらに年0.10% 上乘せ!!

※中途解約時は、預入期間に応じた中途解約利率を適用します。※預金利息には、マル優ご利用の場合を除き、20.315%の税金がかかります。



立地適正化計画 未来へ住みよいまちを引き継ぐために

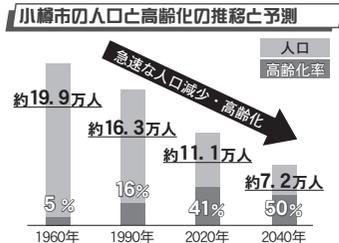
全国的な人口減少が問題となっている中、市では、将来の人口規模や人口構造にしっかりと適応し、これからも「住みよいまちを継ぐたい」と思えるような魅力的なまちを目指し、令和7年3月26日に「小樽市立地適正化計画」を策定しました。ここでは、計画の概要をお知らせします。

この計画のポイント

- 40年先も安全・安心・快適に暮らせるまちにするための計画です。
- この計画は、誘導区域等の範囲とまちづくりの方向性を示したものです。
- 移転を強制するものではありません。
- 誘導は、すぐにはなく長時間かけて緩やかに進めていきます。

人口減少によるサービスの維持困難

国の推計によると将来の小樽市の人口は急速に減少し、さらに高齢化が進行していきます(左の図を参照)。この状



況が続くと、今の市街地の広がりやまちは、除排雪やごみの収集など、これまでどおりの公共サービスを維持することが困難になると考えられます。また、利用者の減少により、スーパーマーケットなどの商業施設の移転・撤退や、路線バスなどの公共交通機関の減便・廃止なども想定されます。

次の世代へ引き継ぐための計画

市では、こうした人口減少がもたらすさまざまな市民生活への影響を最重要課題とし、先人から引き継いだこのまちを、次の世代に責任をもって引き継ぐため、都市再生特別

措置法に基づく「小樽市立地適正化計画」を策定しました。この計画をもとに、市民生活等に無理のない形で、長期間かけて緩やかに「小樽の将来(40年先)を見据えた都市計画(都市構造の再編)」を進めていきます。

多様なライフスタイルに対応したエリア分け

人口減少のなかでも持続可能な効率なまちづくりを進めるため、市街化区域内を、将来も一定の公共サービスの充実を図る「居住推奨エリア」と、将来的には多少不便になるものの、ゆとりある住環境を維持する「ゆとり居住エリア」に区分し、長い期間をかけて

けて緩やかに医療・福祉施設や商業施設などの都市機能、住宅などを「居住推奨エリア」に誘導します(3ページ上を参照)。

都市機能誘導区域は、居住エリア内での利便性を確保するため、生活に必要な機能を集めようとする区域です。計画では居住推奨エリア内に設定し、区域ごとに誘導施設を定めます。

7月1日から届け出が必要になる場合も

この計画を公表する7月1日以後に、法に基づく居住誘導区域外等で一定以上の建築行為等を行う場合は、工事着手する30日前までに市長へ

の届け出が必要となります(左の囲みを参照)。

この届け出は、法に基づく居住誘導区域外(小樽市独自の区域等)での住宅開発等の動きを把握することを目的とし、住宅等の立地を規制するものではありません。

市民と協働して進めるまちづくり

この計画は、従来の「用途地域」による土地利用の規制・誘導などのように、行政が主体となって具体的なルールや制限を設定して導くというものではありません。計画で示

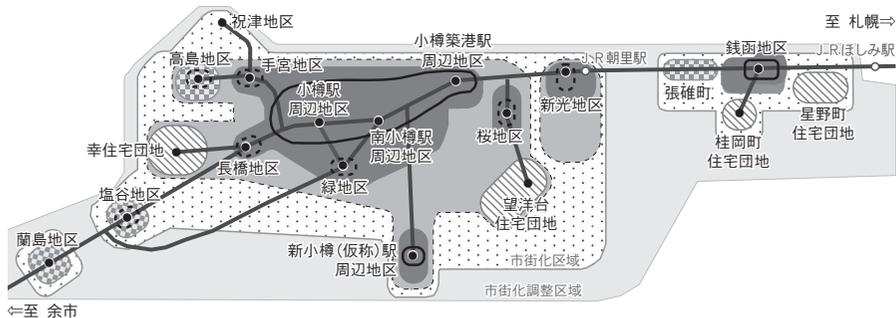
す取り組み(誘導施策)に合わせ、市民の皆さんが自身でライフステージに応じた適切な住環境を選んだり、身近な生活サービス施設や公共交通機関の利用を心掛けたりすることが住みよいまちづくりにつながります。市では、皆さんとの協働を通じて目指す都市の姿を実現していくことを考えています。

詳しい計画内容については、市ホームページをご覧ください。

◆お問い合わせは、建設部都市計画課 ☎4111 内線7332、☎39963へお問い合わせください。



小樽市立地適正化計画のイメージ



市街化区域

居住推奨エリア

法に基づく居住誘導区域

- 都市型居住推奨区域: 利便性の高い暮らしを享受できる区域
- 戸建居住推奨区域: 都市基盤が整いゆとりと享受できる区域

地域特性活用居住区域

現状の住環境を維持する区域

ゆとり居住エリア

市独自の区域

- 一般居住区域: ゆとりある暮らしを享受できる区域
- 自然共生区域: 自然に囲まれたゆとりある多様な暮らしを満喫できる区域

その他の区域

- 土砂災害警戒区域などの災害の恐れのある区域
- 法令などにより住宅の建築が制限されている区域
- 市街化調整区域

○ 法に基づく都市機能誘導区域 □ 市独自の都市機能誘導区域 — 公共交通等

7月から必要です 届出制度

届け出が必要となる行為

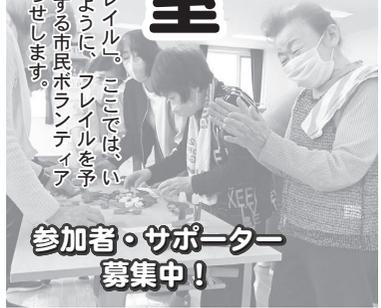
- ▶ 法に基づく居住誘導区域外開発行為
 - 3戸以上の住宅の建築目的の開発行為
 - 1戸または2戸の住宅の建築目的の開発行為でその規模が1000平方メートル以上のもの
- ▶ 建築行為
 - 3戸以上の住宅を新築する場合
 - 建築物を改築し、または建築物の用途を変更して3戸以上の住宅等とする場合
- ▶ 法に基づく都市機能誘導区域外開発行為
 - 誘導施設の建築目的の開発行為
- ▶ 建築行為
 - 誘導施設を新築する場合
 - 建築物を改築し、または建築物の用途を変更して誘導施設とする場合
- ▶ 法に基づく都市機能誘導区域内
 - 誘導施設を休止または廃止しようとする場合

あなたが主役！

介護予防教室

心身の機能が低下した状態をいう「フレイル」。ここでは、いっまでも健康で楽しく元気に過ごせるように、フレイルを予防する「介護予防教室」と、教室を運営する市民ボランティア「介護予防サポーター」についてお知らせいたします。

参加者・サポーター募集中！



自分らしく

元気に過ごすために

年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態を指す「フレイル（虚弱）」。フレイルになる前に、元気なうちから体を動かす、体力や気力を維持することが大切です。

参加者にお話を聞きました

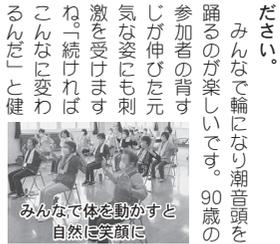
カトレーニング、脳トレ、楽しいレクリエーションをしています(下の表を参照)。参加者は例年増加していて、令和6年度は延べ約1万人の方が参加しました。

参加者にお話を聞きました

参加者にも楽しんでいただいています。90歳の参加者の背すじが伸びた元気な姿にも刺激を受けますね。「続けられれば、こんなに変わるんだ」と健康への効果を感じます。これからも参加したいですね。

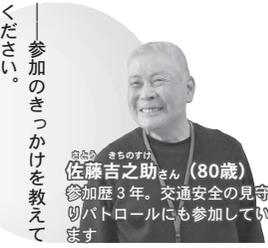
延べ1万人が参加

「地域版介護予防教室」では、地域の皆さんが月に2回から4回集まって、ストレッチや筋



若いうちから参加した感想を教えてください。65歳は「何もないうちに」動き出す節目だと思ひ、今年から

みんなが体を動かすと自然に笑顔に



参加のきっかけを教えてください。定年を迎えてからは、老人クラブや通学の見守りなどに参加するように心がけていました。散歩の途中で同世代の人が会館にどつと入っていくのが見え、気になり参加しました。

冬道で転ばなくなり、家にこもっていただけでも気持ちも弱ってしまっています。この楽しい教室にぜひ参加してほしいです。

参加者同士で話をする

11年通ひ続けているこの教室の魅力を教えてください。通ひやすくて楽しいです。この教室が近所にできてからずっと、運動半分おしゃべり半分で参加していますね。サポーターさんが参加者一人一人に無理のない運動や、工夫満点のレクリエーションを考えてくれてありがたいです。

どのような気持ちで参加しましたか。転ばぬ先のつえだと思ひ、老人クラブの男性仲間と誘い合って、通ひ始めました。教室で体操のほかにしていることはあります。

参加者同士で話をする

教室に通って、体に変化はありましたか。おかげで足腰が鍛えられて、

どの先生が来ることもあるの

介護予防サポーター養成講座

- 第1回 6月19日(木) 介護予防について学ぼう！
- 第2回 6月26日(木) 認知症について学ぼう！
- 第3回 7月3日(木) 健康づくりのための運動を体験しよう！基礎編
- 第4回 7月10日(木) レクリエーションを楽しもう！
- 第5回 7月17日(木) 健康づくりのための運動を体験しよう！応用編
- 第6回 7月24日(木) オーラルフレイル予防・栄養について学ぼう！

【とき】午後1時30分～3時30分
【ところ】医療法人北光会朝里中央病院1階多目的ホール(新光1-21-5) 【対象・定員】講座修了後に「介護予防サポーター」として、地域の皆さんと協力しながら介護予防教室の自主運営に協力できる方・15人(先着・3人に達しなかった場合は中止) 【申し込み】6月2日(金)～13日(金)に下の二次元コードから申し込みフォームまたは、電話やファクスで福祉総合相談室へ ※原則、6回全ての講座の受講が必要。

お問い合わせは、福祉総合相談室 ☎4111 内線46 ☎1128 へどうぞ。

地域版介護予防教室

【対象】市内在住の概ね65歳以上の方 【料】月額300円～500円の参加料と傷害保険料(年額1200円程度と手数料) 【申し込み】事前に電話で福祉総合相談室へ ※会場等の都合で開催日が変更となる場合があります。

教室名	ところ	曜日	時間
シニア元気教室 ひまわり	丸山下会館 (塩谷4)	第1・3 水曜日	午前10時～11時30分
シニア元気教室 はびねず	幸会館 (幸3)	第2・4 月曜日	午前10時～11時
シニア元気教室 笑顔	長栄会館 (長橋5)	第2・4 金曜日	午前10時～11時
介護予防教室 なえぼ	長和会館 (長橋3)	第2・4 火曜日	
シニア体操教室 かもめ	梅広会館 (梅ヶ枝町)	第2・4 火曜日	
介護予防教室 いっしょ1	生涯学習プラザ (レリオ)(富岡1)	第2・4 水曜日	午前10時～11時30分
介護予防教室 いっしょ2	いなぎたコミュニティセンター(稲穂5)	第1・3 木曜日	
介護予防教室 からまつ	最上会館 (最上1)	第2・4 水曜日	

教室名	ところ	曜日	時間
介護予防教室 すみのえ	住ノ江会館 (入船2)	第2・4 木曜日	午前10時～11時30分
介護予防教室 手と手	信香会館 (信香町)	第2・4 水曜日	
介護予防教室 ひだまり	若竹会館 (若竹町)	第2・4 木曜日	午後1時30分～3時
介護予防教室 健太くん	若竹会館 (若竹町)	第1・3 水曜日	
介護予防教室 ふれあい	東小樽会館 (桜1)	第1・3 水曜日	
介護予防教室 野の花体操教室(Ⅰ)	ふれあい桜 (桜1)	第1・3 金曜日	午前10時～11時30分
介護予防教室 野の花体操教室(Ⅱ)	朝里中学校図書室 (新光3)	第2・4 金曜日	
介護予防教室 すまいる	朝里中学校図書室 (新光3)	第1・3 金曜日	

他にも、以下の教室を開催しています。参加を希望する方は福祉総合相談室へご相談ください。
○シニア元気教室しおかせ(塩谷サービスセンター・塩谷1)
○シニア元気教室わいわい(オタモイ会館・オタモイ1)
○介護予防教室おくさわ(奥沢本町会館・奥沢2)
○介護予防教室びんしゃん(望洋ふれあいセンター・望洋台2)
○介護予防教室元気(新光東会館・新光2)
○なでしこ体操教室(朝里小学校視聴覚室・新光2)

令和6年度小樽市情報公開・個人情報保護制度等の運用状況

市では、公正で開かれた市政を目指し、小樽市情報公開条例、個人情報の保護に関する法律、小樽市死者情報の開示等に関する条例に基づいて、公文書、個人情報、死者情報を開示しています。
●詳細 総務課情報公開担当 ☎4111内線421、☎1487

6年度運用状況	区分	開示請求件数				取り下げ
		全部開示	一部開示	不開示	不存在	
	公文書	76(2)	62(46)	0	1	1
	個人情報	3	2	1	0	0
	死者情報	2	0	3(1)	0	0

※【】は7年度の処理となった件数、()は5年度に請求があり6年度に決定した件数で、いずれも内数。

あなたと一緒にまちを育てる！

まち育てふれあいトーク

市職員が直接お話しする「まち育てふれあいトーク」。ここでは、活用方法や注目のメニューなどについてをお知らせします。

市職員が伺います

「まち育てふれあいトーク」は、市の取り組みをお知らせするほか、皆さんの意見を聞く情報交換の場です。市政への疑問や暮らしに役立つ知識などについて、市の職員が直接お話しします。ぜひご利用ください。

対象 市内在住または通勤・通学する原則10人以上の団体・グループ（政治・宗教活動や、宣伝などの営利目的は利用不可）

とき 祝日を除く月曜日から金曜日の午前9時から午後5時までの2時間以内（これ以外の時間帯を希望する場合は広報広聴課へご相談ください）

FAXO 申込者で用意

※会場費（施設見学の場合は、バスの手配・費用などを含む）は申込者の負担となります。なお、市職員の交通費は市が負担します。

申し込み 希望日の約3週間前までに左の二次元コードから市ホームページの申し込みフォームまたは、メール、電話、ファクスで広報広聴課へ

◆お問い合わせは、広報広聴課 ☎ 4111 内線394、☎ 4331、✉ kotoyo@city.tanulge.jp / 311k



学校の授業や保育所などのイベントにおススメ！

- 小樽市の災害・防災と自助・共助・公助の役割**
市内では、土砂災害や洪水などさまざまな災害が発生する可能性があります。このメニューでは、いつ発生するか分からない災害から自分の身や家族、地域を守るために、自助・共助・公助のそれぞれの視点から、必要な備えや対応方法を分かりやすくお話しします。
- ごみとリサイクル**
ごみを正しく分けることで資源を再利用してごみの量を減らすことができ、環境への負担軽減や、ごみ処理にかかるコストの削減にもつながります。このメニューでは、正しい分別の仕方やリサイクルなどについてお話しします。
- 図書館は面白い！役に立つ！～図書館利用講座～**
図書館では30万冊以上の本や雑誌を所蔵しています。このメニューでは、基本的な利用方法から、OPAC（利用者用の検索機械）を使った本の探し方や本を使った調べ物の方法など、暮らしに役立つ上手な利用方法をお話しします。
- 思春期のからだところ**
思春期の性教育は、体と心の変化を理解し正しい知識を得ることで、自他を尊重し自分を守る力を育む大切な学びです。このメニューでは、小・中学生、高校生を対象とした性教育について、各学年に合わせた内容をお話しします。



毎年利用しています。友人にも話してあげたいですね。

勉強になりました。次は別のメニューの話も聞きたいですね。

メニューは全部で81種類！知りたい情報が見つかるかも！

詳細はこちら

マイナンバーカード 申請窓口があなたの おうちにやってきました

自宅に伺います

マイナンバーカードは、保険証として利用することで限度額認定証の提示が原則不要になるほか、マイナンバーを通じての年金手続きや、住民票や印鑑証明のコンビニ交付サービスが利用できるなど、使用することで暮らしが便利になります。

市では、外出が困難な事情がある方でもマイナンバーカードを取得できるよう、市職員や委託業者が自宅に伺うマイナンバーカードの出張申請受け付けを無料で行います。

寝たきりなどで市役所で申請することが難しい方は、この機会に申請してみませんか。

◆お問い合わせは、戸籍住民課 ☎ 4111 内線296・297、☎ 4644 / 311k

対象



75歳以上の方
障害のある方
寝たきりの方

などで
外出が
困難な方

※ここで対象でない方の申請・交付については、本誌13ページを参照。

交付までの流れ

1 | 予約



電話で訪問日程を調整してください
小樽市マイナンバーカード出張申請受付窓口
0120-789-084 午前9時～午後5時

受付期間 6月2日(月)～12月26日(金)

訪問期間 8月1日(金)～12月26日(金)

※土・日曜日、祝日を除きます。
※予約状況によっては、希望の日時に訪問できない場合があります。

2 | 申請



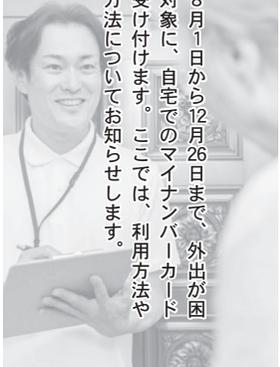
市職員や委託業者が自宅に訪問します。申請の受け付けのほか、使用する写真も撮影します

3 | 受け取り



申請後2カ月程度で、自宅に簡易書留等で郵送します

令和7年8月1日から12月26日まで、外出が困難な方を対象に、自宅でのマイナンバーカードの申請を受け付けます。ここでは、利用方法や受け取り方法についてお知らせします。



住民基本台帳の 閲覧状況

住民基本台帳法等の規定に基づき、6年度の住民基本台帳の一部写しの閲覧状況について公表します。

6年度は16件を公表

市では、住民基本台帳法等の規定により、住民基本台帳の閲覧請求があった際は、公用および公益性が高いと認められた場合に限り、住民基本台帳の一部の項目(氏名・住所・性別・生年月日)をまとめたリストの閲覧を許可しています。なお、犯罪捜査に関するものや、特別な事情により請求理由を明らかにすることが事務の性質上困難なものは、公表の対象外です。

◆お問い合わせは、戸籍住民課 ☎4111 内線281、☎4644 へどうぞ。

閲覧年月日	調査依頼元	閲覧申出者	閲覧事由(利用目的)	閲覧の範囲	人数
6年5月14日	自衛隊札幌地方協力本部	自衛隊札幌地方協力本部	自衛官および自衛官候補生の募集に関する案内等の送付に利用するため	市内全域に住居登録がある平成18年4月2日～19年4月1日に生まれた日本人男女	800
6年5月24日	NHK放送文化研究所	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦	「全国放送サービス接触動向調査」の対象者抽出のため	オタモイ2丁目、幸4丁目に住居登録がある平成29年12月31日までに生まれた日本人男女	15
6年6月12日	内閣府経済社会総合研究所	一般社団法人新情報センター 事務局長 山本泰久	「消費動向調査」の対象者抽出のため	天神1丁目に住居登録がある日本人男女	72
6年6月4日	総務省統計局	一般社団法人新情報センター 事務局長 山本泰久	「家計消費状況調査」の対象者抽出のため	色内2丁目に住居登録がある平成20年4月1日までに生まれた男女	50
6年6月25日	内閣府大臣官房政府広報室	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦	「国民生活に関する世論調査」の対象者抽出のため	長橋3丁目に住居登録がある平成18年7月31日までに生まれた日本人男女	10
6年7月19日	北海道総合政策部地域創生局	株式会社北海道新聞社 代表取締役社長 宮口宏夫	「北海道の人口減少などに関する意識調査」の対象者抽出のため	山田町、新光5丁目、鏡函3丁目に住居登録がある平成18年7月1日までに生まれた男女	33
6年8月6日	北海道総合政策部知事室	reward株式会社 代表取締役 荒川誠一	「道民意識調査」の対象者抽出のため	朝里川温泉1丁目、朝里4丁目、祝津2丁目に住居登録がある平成18年8月31日までに生まれた男女	30
6年9月12日	消費者庁	一般社団法人新情報センター 事務局長 山本泰久	「令和6年度消費者意識基本調査」の対象者抽出のため	桜2丁目32～35に住居登録がある平成21年10月31日までに生まれた男女	25
6年9月12日	内閣府政策統括官	一般社団法人新情報センター 事務局長 山本泰久	「高齢社会対策総合調査」の対象者抽出のため	稲穂5丁目19～22に住居登録がある昭和39年9月30日までに生まれた男女	20
6年10月17日	総務省統計局	一般社団法人新情報センター 事務局長 山本泰久	「家計消費状況調査」の対象者抽出のため	住ノ江1～2丁目、若松1丁目に住居登録がある平成20年4月1日までに生まれた男女	50
6年11月6日	独立行政法人国立病院機構	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦	「ゲーム依存(ゲーム行動症)・ネット依存の全国調査」の対象者抽出のため	潮見台2丁目に住居登録がある昭和20年1月1日～平成26年12月31日に生まれた日本人男女	20
6年12月10日	内閣官房アイヌ総合政策室	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦	「アイヌに対する理解度に関する国民意識世論調査」の対象者抽出のため	幸2丁目16に住居登録がある平成18年12月31日までに生まれた日本人男女	10
7年1月7日	国立大学法人東京大学社会科学研究所	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦	「仕事と生活に関する全国調査」の対象者抽出のため	緑3丁目に住居登録がある昭和20年1月1日～平成16年12月31日に生まれた日本人男女	25
7年1月30日	一般財団法人日本宝くじ協会	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦	「宝くじに関する世論調査」の対象者抽出のため	最上1丁目に住居登録がある平成19年3月31日までに生まれた日本人男女	23
7年2月5日	北海道経済部ゼロカーボン推進局	昇寿チャート株式会社 代表取締役社長 川井清維	「ゼロカーボン北海道に関する道民意識調査」の対象者抽出のため	新光1丁目、住吉町に住居登録がある平成19年1月1日までに生まれた男女	20
7年2月13日	総務省統計局	一般社団法人新情報センター 事務局長 山本泰久	「家計消費状況調査」の対象者抽出のため	築港、新富町、勝納町に住居登録がある平成21年4月1日までに生まれた男女	100

暑さを迎える前に！ 早めの熱中症対策を

どんなに健康な人でも発症する恐れがある熱中症。ここでは、熱中症にならないために気を付けることについてお知らせします。

声を掛け合い防ぐ

近年、北海道でも30℃を超える気温は珍しくなく、真夏日が増えてきました。令和6年度には、市内で76人が熱中症で救急搬送され、全体の約7割は65歳以上の高齢者です。

高齢者は、加齢とともに体内の水分が不足し、暑さに対する感覚機能や調節機能が低下しているため、熱中症になりやすくなっています。

熱中症の発生場所は屋外だけでなく、全体の約8割の人が屋内で発症しています。屋内だからといって気を緩めず、周囲で声を掛け合いながら十分に注意しましょう。また、熱中症の危険性を示す「暑さ指数」や、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると発表される「熱中症警戒アラート」を日常的に確認するようにしましょう。

今年の夏も、平年より暑くなる予想です。厳しい暑さに備え、早めの

サインが現れたら 早めの対策を

↑ 重度 ↓ 軽度

けいれん、まっすぐ歩けない、返事がおかしい、意識がない
→ 入院して治療が必要

力が入らない、体がだるい、痲痺、吐き気、おう吐
→ 医療機関への受診が必要

目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が不快、足がつる(こむらえり)、大量の発汗
→ 応急処置が必要。救急車を呼ぶ必要あり

予防のポイント

- ☑ 部屋の風通しを良くする
- ☑ エアコンや扇風機を上手に使う
- ☑ 冷たいタオルで体を冷やす
- ☑ こまめに水分補給をする
- ☑ 外出時は日傘を差す・帽子を着用する
- ☑ 暑い日は無理に外出しない
- ☑ 市ホームページで暑さに関する情報を確認

熱中症対策をしましょう。
◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎3110、☎1469へどうぞ。

食生活改善推進員として活動しませんか？

食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりのサポートを行っています。ここでは、養成講座についてお知らせします。

養成講座

日程 6月24日(火)、7月3日(休)、8月8日(金)、9月11日(休)、9月26日(金)または10月3日(金)、その他料理講習会等

料金 テキスト代2000円程度

申し込み 6月20日(金)までに保健所健康増進課へ

食生活改善推進員

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、自分や家族の健康管理はもとより、地域の住民へ食生活改善の輪を広げ、生涯を通じた健康づくりの担い手として活動しています。

現在、市内では54人の推進員がボランティア活動団体「小樽食生活改善協議会」に入会し活躍しています。協議会では、「男性料理教室」「生涯骨太クッキング」などを開催し、「食」を通して市民の健康づくりを支援しています。

活動に参加しませんか？

保健所では、推進員になるための「食生活改善推進員養成講座」を、6月から上の囲みのとおり開催します。市内在住の18歳以上の方で、講座修了後「小樽食生活改善協議会」の推進員として活動できる方が対象です。講座では、栄養士などによる講話や調理実習「おたる食と健康展」の見学、ノルディックウォーキングの体験などを通じて、健康づくりに必要な知識を仲間と一緒に学びます。男性や、料理が苦手な方も大歓迎です。皆さんの参加をお待ちしています。

◆お問い合わせは、保健所健康増進課 ☎3110、☎1469へどうぞ。