



熱中症を予防しよう！

令和4年、県内で発生した熱中症搬送者数は全国第2位、死亡者数は全国第1位でした。

市内では、同年8月2日に過去2番目の暑さとなる38.6℃を記録し、熱中症搬送者数は177名。その内、搬送された方の約半数以上は65歳以上の高齢者でした。

さらに、熱中症の発生場所は住居が最も多く、約4割を占めていました。

「楽しい(FUN)」も「歩く(WALK)」も、どちらも満喫するために暑さに注意し、暑さから身を守る対策を行いましょう。

◎所沢市は「熱中症声かけプロジェクト」を応援しています。



熱中症予防には水分補給が重要です。のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。たくさん汗をかいた時には、塩分補給も大切です。



声をかけあうことで、自分では気が付かなかったことに気づくことがあります。「大丈夫?」「少し休もう!」ちょっとした声かけが命を救います。



ニュースなどで暑さ指数(WBGT)[※]を確認しましょう。危険な暑さが予想される時には熱中症警戒アラートが発表されることがあります。

※暑さ指数とは人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた指標です。



わたしたちの身体は、体温を調節するために絶えず働いています。頑張りすぎは禁物です。自分の体調に合わせて、しっかり休みをとりましょう。



暑さで食欲が落ちやすくなります。食事を抜いてしまうと、水分や塩分、エネルギーが不足してしまい、熱中症の危険性が高まります。

食べやすいものを、バランスよく食べましょう。



健康のために水を飲もう!

◆所沢市上下水道局イメージマスコット「所沢しずく」ちゃん

◎所沢市上下水道局は熱中症予防を推進しています。



「FUN」を探しに歩き出そう!

わたしが楽しいと、みんなが笑顔になる!
みんなが笑顔だと、所沢が健幸になる!
普段は街のどこかに隠れているかもしれない

何か。今日のわたしなら見つかるかも。今日のワクワクが、明日にもつながる。だから歩こう!

「トコトコ健幸マイレージ」で健幸&お得に歩こう!

スマホアプリ等を使って歩数を記録することで、ウォーキングの習慣が身につく、生活習慣病等の予防が期待できます。さらに歩数に応じてポイントが貯まり、一定のポイント数を貯めると、抽選で県の用意した景品が当たります。また、市独自の

ポイントによる景品も用意しています。詳細は市HPをご覧ください。

◎当事業は令和6年3月末で終了する予定ですが、現在、新事業を県と検討中です。詳細が決まりましたらお知らせいたします。



「FUN」×「音楽」+「WALK」

「音楽のあるまち・所沢市」には、音楽を楽しめるイベントがたくさん。今年は「空飛び音楽祭2023」を開催。たくさん歩くと、楽しい音楽に出会えるかも。

▶空飛び音楽祭2023
9月23日(土)、24日(日)
場所 所沢航空記念公園、市民文化センター・ミュージズ



「FUN」×「エコ」+「WALK」

地球温暖化防止のため、市域のCO₂排出量の削減を進め森林等の吸収量で実質ゼロにするゼロカーボンシティの実現を目指しています。

車での外出を歩きに変えることは、地球にも健康にもプラス。11月開催の「みどりのふれあいウォーク」でFUNを見つけてみませんか?



さあ! 一歩踏み出してみよう!



▲「ひばりちゃん」の友達「ヨシヲ」(左側)「カエルくん」(右側)

「楽しみ(FUN)」があれば、「歩く(WALK)」も楽しくなる。「歩いている」と、「楽しく」なる。生活に「歩く(WALK)」をプラスして、毎日に彩りを!

人を中心にしたまちづくり

市民一人ひとりが主体となり、人間がもともと持っている「人間力」を信頼して、社会みんなのものといえるパブリックやコモンズ、コミュニティを大切にしながら進める街づくり。居心地が良く、思わず歩きたくなる、出会いに満ちた街を目指しています。

