

集金をするということは、自主的に支払うという当たり前のことを「しなくていいよ」と言っているのと同じなのです。

集金をする行為は間違っている行為だと私は思います。90%以上の人は私たちに手間をかけずに納期内納付をしてくれているのです。

もし私の隣人が滞納をしていて毎月徴収吏員が集金に来ていたら、私は口座振替をやめ「うちにも取りに来い」と要求します。口座振替などで納期内納付をしている住民をしり目に、滞納者の家には「丁寧にも集金をして回っていたのでは、滞納者を特別扱いしていると批判されても抗弁できません。」

集金をしている自治体があったら即座に中止し、浮いた時間を財産調査に充てるべきだと私は思っています。

ただし、足の不自由な人や寝たきりの方などの場合は積極的に集金をすべきですが。

④延滞金はきちんと取ろう

延滞金を取っていない自治体は結構あるようです。延滞金は納期内に支払ってくださっている人たちの公平性を確保するために取っているのだと私は理解しています。

取らない理由としては、延滞金を取っても徴収職員の成績につながらない、もしくは組織がその数字を評価しないからではないでしょうか。

延滞金も立派な歳入なのです。延滞金はいいから本料(税)を払ってくださいというような、延滞金を「餌」とした仕事の仕方では「納期内納付」という意識を行政側から奪っていることになるのだと思います。

私も延滞金を取られないなら納期内には納めません。ゴールドでも買って相場を楽しんでいます。差押予告でも来たら払いに行きます。本税だけ持って。

延滞金をきちんと取ることで、滞納すると無駄な金を支払うことになるということを全住民に知ってもらうことで納期内納税が増え、徴収率が上がっていくと私は確信しています。

これまで述べてきた、「時効を出すこと」「小額分納を安易に認めること」「集金して歩くこと」「延滞金を取らないこと」の4つを私は徴収事務で絶対



長崎県平戸市の窓口の様子

やってはいけない4悪と言っています。何か1つでもやっている自治体がありましたら組織を上げて是正するようお勧めします。

滞納整理の王道は法律どおりに事務を淡々と進めることだと思えます。そして、繰り返しになります、住民の皆さんに滞納すると差押えられるのが当たり前だということとを一日でも早く知らしめることで、徴収率は必ずや向上していくと私は信じています。



Hori Hiroharu  
堀 博晴

《主な職歴》 昭和42年 4月 江戸川区役所に入部  
昭和49年 4月～ 東京都総務局小笠原文庁、同和对策部、災害対策部ほか  
平成 8年 4月 東京都主税局足立都税事務所整理第二課長  
平成 9年 12月 同新宿都税事務所整理第一課長  
平成 12年 4月 同練馬都税事務所納税課長  
平成 13年 4月 同課税部軽油特別調査室副参事  
平成 14年 4月 同徴収部機動整理課長  
平成 16年 10月 同徴収部徴収指導室長  
平成 17年 3月 東京都退職  
平成 17年 4月 ヤフー株式会社入社(官公庁担当)  
平成 17年 10月～ 厚生労働省国民健康保険料(税)収納率向上アドバイザー  
平成 23年 10月～ NPO法人ローカルガバメント・ネットワーク理事長  
平成 24年 11月 ヤフー退職  
平成 25年 3月 東京都八丈町税務課徴収係長

《主な講師歴》 搜索から動産差押、インターネット公売などをテーマに全国の自治体で講演。また、厚生労働省国民健康保険料(税)収納率向上アドバイザーとして東京都をはじめとする全国の自治体で講演、徴収業務を通じて、公務員の意識改革を実施中。

《著 書》 「インターネット公売のすべて 徴収率アップの決め手」「インターネットが変えた!自治体増収大作戦」

# 定期的な健診で歯周病を予防

## ✂ 歯周病とその予防・高齢者の口腔ケアについて ✂

6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。「歯周病とその予防について」公益社団法人鹿児島県歯科医師会地域歯科保健委員会委員の竹内誠先生に、また、「高齢者の口腔ケアについて」同会の福原和人事務にお話を伺い、5月28日と6月4日の2週にわたってお伝えしました。

### 歯周病とその予防

——早速ですが、歯周病について教えてください。

竹内先生／歯周病は、以前は歯槽膿漏と呼ばれていましたが、歯と歯ぐきの間にはバイ菌が住着き、炎症を起こし骨が溶ける病気です。

——歯周病にかかっている人は多いのでしょうか。

竹内先生／何らかの処置が必要な歯周病に罹っている人は成人の約80%です。つまり5人に4人は歯周病だと言う事です。

——とても多いですね。でも、周りに歯周病で歯科医院に通っている人ってあまり聞かないのですが。

竹内先生／そうなんです。歯周病は痛みも無く進行して、どの程度の歯周病にかかっているかという判断が自分では難しいので、歯周病を甘く見てしまう傾向があるからだと思います。

また、働きざかりの人にとって、今困らない歯周病は治療が後回し

になってしまいがちなのも原因になっていていると思います。

——歯周病は放置されがちなんですね。

竹内先生／その通りです。痛くなくても歯科医院で歯周病の検査をしてもらい、自分がどの程度の歯周病なのかを知り、適切なアドバイスを受けることが健康長寿の基本になるんですよ。

5人に4人は  
歯周病に罹っている  
ということです

鹿児島県歯科医師会  
竹内 誠  
地域歯科保健委員会委員



——話は変わりますが、歯周病は糖尿病と関係があると聞いたことがあるのですが。

竹内先生／そうですね。最近の研究で歯周病はからだ全体の病気に関係していることがわかってきました。糖尿病だけではなく心臓病や血管系の病気、低体重児出産、認知症などにも関係していると言われています。

——いろいろな影響があるんですね。歯周病の治療法や予防法について教えてください。

竹内先生／まず歯科医院で歯周病の進行状況を診てもらうことが大切です。それにあつた治療や家庭でのアドバイスを受けることが歯周病克服の近道です。歯周病は一旦治っても油断するとすぐ再発しやすい病気です。定期的に歯科医院に通って歯周病のチェックやアドバイスを受けることが予防につながります。

——定期健診は大切ですね。鹿児島県の健康増進運動、「健康かごし

ま21」の中でも年に2〜3回の定期健診が推奨されていますね。

竹内先生／定期健診は検査をするだけではなく、その人にあつた予防法などのアドバイスが受けられるのが一番のメリットです。

## 高齢者の口腔ケア

——まず鹿児島県の高齢者の状況について教えてください。

福原先生／鹿児島県においての高齢化率は27%です。全国平均より約10年先行する形で高齢化が進んでいます。また高齢者に多い肺炎による死亡率は全国ワースト3位という結果がでております。そのほとんどが誤嚥性肺炎によるものと言われています。

——対策としてお年寄りの方々が気をつけておかなければならないことがありますか。

福原先生／高齢者の方々が心身ともに健康でいるためには、歯とお口の健康がとても重要です。しかし、年齢を重ねると、いろいろな機能の低下が起こってきますよね、お口も同じでむし歯や歯周病で咬む能力が落ちたり、飲み込みの機能なども低下してきます。

自分に合った  
ケアのやり方を  
知っておくことが  
大事です



鹿児島県歯科医師会  
福原 和人 理事

——お口の機能が低下するかどうか、ようなことが起こるのでしょうか。

福原先生／食べられる物が限られてきて低栄養に陥る可能性もでてきます。また、飲み込みの機能が低下することにより、本来食道に入るべき食べ物や唾液が、気管に入ることによつて起こる誤嚥性の肺炎や窒息事故などにつながります。

——原因として何が考えられますか？

福原先生／高齢になってくるとまず、口の周りの筋肉や舌が衰えてきます。また、唾液の分泌の低下なども大きな原因のひとつですね。何かしらのお薬を服用されている

方も多いと思いますが、お薬によつてはその副作用で唾液の分泌が低下することもあります。

——唾液が少なくなるとなにか問題があるのでしょうか？

福原先生／唾液の分泌量が少なくなると、むし歯になりやすくなるだけでなく、飲み込みにくくなったり、入れ歯が合わなくなったり、免疫力の働きが低下したり、消化能力が低下したり、身体のいろいろな病気と関係してきます。実は唾液にはいろんな効果があるんですよ。

——唾液つととても大切な働きがあるのですね。お口の機能が低下していることを認識するための何か目安みたいなものはありますか。

福原先生／これらの項目（図1）で複数チェックがある場合お口の機能低下が疑われますね。

——では、歯とお口の健康を保つためにはどのようなことを行えばいい

### 《飲み込みチェック》

- 食べるのが遅くなった
- 最近よく食べこぼす
- 口の中に食べ物が残る
- 食事中にむせる
- 痰が多い
- 咳が出る
- のどがゴロゴロ鳴る
- 声が変わった
- 風邪以外で熱が出る
- やせてきた

(図1)

のですか。

福原先生／日頃から自分自身で行う毎日の口腔ケア（セルフケア）と歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアを受けていただいで自分に合ったケアのやり方を知っておくことが大事でしょうね。

また、舌の運動・唾液腺マッサージといった「健口体操」も普段から行うと効果的です。

——専門的な口腔ケアについてはどうでしょう。

福原先生／痛い時だけに受診するのではなく、定期的にお口の健康状態をチェックしてもらうために「かかりつけ歯科医」を持つことが大事だと思います。また、市町村で行っている歯周疾患検診や鹿児島県が全国に先駆けて行つております、75歳になられた時の「お口元気歯ツピ」検診では飲み込みの検査等も行いますので、是非受診していただきたいと思ひます。

——毎日のセルフケアと定期的に「かかりつけ歯科医」に診てもらふことがとても大切ということですね。

福原先生／そうですね。お口の健康を維持して、いつまでも美味しく食べて健康寿命を延ばしていただきたいと思ひます。

# いっぺこっぺ さるこう かごしま

第2回



指宿市  
距離:約3Km  
所要時間:60分

## 鹿児島を代表する観光地 長崎鼻をまち歩き

鹿児島を代表する歌謡曲「南国情話」を聞くと長崎鼻を思い浮かべる方も多いのでは。私もそのひとり。メロディーや歌詞とともに長崎鼻の素敵な情景が脳裏に広がってくる。そんな長崎鼻が持つのは、観光地としての魅力だけではない。実は歴史、自然、文化、文学と様々な視点から眺めてみてもかなり楽しめる岬である。天候の良い日には、対岸の大隅半島に種子島竹島や硫黄島とまるで地図のような世界が広がっている。



篠原鳳作句碑

戦前に活躍した俳人の篠原鳳作の句碑がある。篠原は30歳という若さで亡くなっているが、斬新な感覚の俳句を残している。長崎鼻の句碑には「しんしんと肺碧きまで海の旅」という句などが刻まれている。



長崎鼻海岸

長崎鼻海岸からの開聞岳の眺望はすばらしい。約4000年前に誕生した活火山の開聞岳。その噴出物が、川尻海岸から長崎鼻にかけての海岸でも確認できる。そのなかには、オリビンという鉱物も含まれていて、探すと楽しい。

開聞岳のながめはすばらしい



竜宮神社

長崎鼻には竜宮神社が祭られている。建立年代は古いものではないが、「竜宮は琉球なり」という故事を表現するかのよう姿だ。天候の良い日には竹島や硫黄島といった南西諸島が望める場所であることから、海のかなたにある竜宮を彷彿させる絶好の場が長崎鼻といえるだろう。

【現職】

2007年～ 特定非営利活動法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事(2001-2007年まで専務理事)

2005年～ 特定非営利活動法人 桜島ミュージアム 理事 / 特定非営利活動法人 NPOさつま 理事

【執筆】

連載:「続世間遺産」南日本新聞朝刊(隔週金曜掲載)2009.3～2013.5・「世間遺産」南日本新聞夕刊(毎週木曜掲載)2006.6～2009.2・「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(株)鹿児島地域経済研究所発行)2006.4～・「かごしま風景ものがたり」アイム鹿児島商工会議所会報(鹿児島商工会議所発行)2013.5～・「ぶらりまち歩き」旅情報かごしま(鹿児島県観光連盟発行)2007.3～2008.3

共著:「日本を変えた薩摩おこじょ 天璋院篤姫―歴史・文化・文学の視点から―」(新薩摩学シリーズ6(鹿児島純心女子大学国際文化研究センター編)2008年

IBUSUKI



### 長崎鼻灯台

岬の先端には、昭和32年に建造された灯台がある。海を行き交う船の航海安全を願いながら現在も活躍しているが、ここに立つと南国情話の歌詞そのものの世界がある。一人眺めて感傷に浸るのもよいが、多くの方に改めて楽しく訪れていただきたい絶景の地である。



### 長崎鼻の地層

長崎鼻はどのような岩石で形成されているかといえば、今から約10万年前よりもさらに古い時代に噴出した溶岩である。海岸や灯台の先に露出している岩の表面を観察すると、赤茶けた色をしていて、その内部に黒色の黒曜石がレンズ状に含有されているのがわかる。



### 赤水鼻

阿多カルデラの噴出物よりもさらに古い地層は、長崎鼻の北東にある赤水鼻でも確認できる。これらは約10万年前、指宿市街地周辺を中心にして大噴火して形成された阿多カルデラの縁にあたと推定され、周辺の地層よりもさらに古い地層が長崎鼻では観察できるわけである。



東川 隆太郎  
Ryutaro Higashikawa



### 【職歴・略歴】

NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事。「まち歩き」を活動の中心に据え、地域資源の情報発信や、県内及び九州各地での観光ボランティアガイドの育成・研修、まちづくりコーディネーターなどに従事する、自他ともに認めるまち歩きのプロ。主なテーマは、地域再発見やツーリズム、さらに商店街やムラの活性化など。講演活動、大学の非常勤講師などを通しての持論展開のほか、新たな地域資源の価値づけとして「世間遺産」を提唱するなど、地域の魅力を観光・教育・まちづくりに展開させる活動に従事している。1972年鹿児島市生まれ。鹿児島大学理学部地学科卒。

# がん相談支援 センターのご案内

「がん相談支援センター」は、患者さんやご家族、あるいは地域の方々からのがんに関する相談をお受けする相談窓口です。

どの科、どの病院を受診したらよいかわからない、がんの疑いなしと言われたけれども不安である、診断や治療のことをもっとくわしく知りたいなどのような、がんに関するご相談にお答えします。

ご相談は相談支援センターで直接伺う方法と、電話でご相談いただく方法があります。予約が必要な施設もありますので、あらかじめお電話でご確認ください。

**その病院で受診していなくても、無料で相談できます！**

ひとりで悩まずに、  
お気軽に  
ご相談ください。

患者さんやそのご家族など同じ立場の方が、病気や療養生活に関することなどを気軽に本音で語り合う交流の場である「患者サロン」も開催されています。

## がん診療連携拠点病院のがん相談支援センター

医療機関名	電話	対応時間	患者サロン
鹿児島大学病院	099-275-5970(直通)	平 日 8時30分～17時	第2水曜 14時～16時
鹿児島医療センター	099-223-1151(代表)	平 日 9時～16時	第2土曜 13:30～15:30
鹿児島市立病院	099-216-3631(直通)	平 日 9時～16時	
今給黎総合病院	099-226-2223(直通)	平 日 9時～17時 土曜日 9時～12時	第3水曜 13時～15時
県立薩南病院	0993-53-5300(内線375)	平 日 8時30分～17時15分	第2木曜 10時～12時
済生会川内病院	0996-23-5221(内線3061)	平 日 9時～12時, 13時～16時	第4土曜 10時～12時
南九州病院	0995-62-3677(直通)	平 日 9時～17時	奇数月第1月曜 13:30～15:30
県民健康プラザ 鹿屋医療センター	0994-42-5101(内線127)	平 日 9時～12時, 13時～17時	第4土曜 10時～12時
県立大島病院	0997-52-3611(内線3465)	平 日 8時30分～17時15分	第2金曜 13時～15時



## 県がん診療指定病院のがん相談支援センター

医療機関名	名称	連絡先	対応時間	患者サロン
南風病院	医療連携・相談支援室	099-226-9111(代表)	平日 9時～17時	不定期開催(要問合せ)
鹿児島厚生連病院	相談支援センター	099-252-2228(代表)	平日 9時～12時 13時～16時	第2土曜 14時～16時
今村病院	病診連携室・医療福祉相談室	099-226-2180(直通)	平日 9時～17時 土曜日 9時～12時	
鹿児島市医師会病院	医療連携・相談室	099-254-1121(直通)	平日 9時～16時	
サザン・リージョン病院	患者支援相談室	0993-72-1351(代表)	平日 8時～17時 土曜日 8時～12時	
指宿医療センター	地域医療連携室	0993-22-2231(内線260)	平日 8時30分～ 17時15分	
川内市医師会立市民病院	地域医療連携室	0996-22-1111(内線147)	平日 9時～17時	第1火曜、第3金曜 10時～12時
出水郡医師会広域医療センター	地域医療連携室	0996-73-1368(直通)	平日 9時～16時30分 土曜日 9時～12時	第3木曜 13時～15時
出水総合医療センター	地域医療連携室	0996-67-1657(直通)	平日 8時30分～ 17時15分	
霧島市立医師会医療センター	地域がん相談室	0995-42-1171(代表)	平日 9時～17時	
県立北薩病院	地域医療連携室	0995-22-8511(代表)	平日 10時～12時 14時～16時	第4火曜 10時～12時
大隅鹿屋病院	患者相談窓口	0994-40-1111(内線152)	平日 8時30分～ 17時15分	
田上病院	医療福祉相談室	0997-22-0960(内線575)	平日 9時～17時	
相良病院	がん相談支援センター	099-216-3360(直通)	平日 9時～18時	NPO法人あなただけの乳がんではなく 月曜～金曜 10～16時



# 低線量CT肺がん検診 3,150円で受診できます!

### ◎対象となる方

県内に住所を有する満50歳以上の方

\* 肺がん治療中または肺がん疑いや肺がん術後の経過観察中の方、肺がん検診で要精密検査となった方は除きます。

◎自己負担額 3,150円

◎期間 平成26年6月1日～平成27年3月31日  
(検診機関によって若干異なります。)

### ◎受診するには

県に登録された検診機関において、低負担での検診を受けることができます。

検診を希望される方は、直接検診機関に予約の上、受診してください。

### ◎受診に必要なもの

受診される際に、生年月日・住所が確認できる身分証明書等(運転免許証・健康保険証など)を検診機関の窓口へお持ちください。

## 低線量CTとは…?

CT検査では身体の輪切り画像(断層画像)を撮影します。低線量CT肺がん検診では、「検診」であるため、病院の診療で撮影するCTよりも、線量を低くして、放射線の被ばく量を小さくしています。従来の胸部エックス線検査による検診と比較して、より小さい肺がんをより早く発見できることが最近の研究で報告されています。



## 喫煙は肺がんのリスクを高めます!

検診はあくまでも二次予防です。肺がんにかからないための一次予防＝「禁煙」が最も重要です。禁煙をサポートする医療機関や薬局を上手に活用して、禁煙にチャレンジしてみませんか?

## 本県の死因第1位は、「がん」です

県内において平成24年には、5,520人の方ががんで亡くなっています。このうち、「肺がん」でなくなった方は1,042人と18.9%を占めています。

肺がんは、自覚症状が出てから検査を行って発見された場合には、進行していることが多く、治癒することが難しくなります。

そのため、症状が出る前に、早期発見・早期治療することが重要です。

がんの早期発見のために、定期的ながん検診を受けましょう!

# 「肝臓週間」7月28日（月）～8月3日（日）

## 7月28日は日本肝炎デー

県では、この期間中、県内各保健所において平日夜間等に無料検査を実施します。（鹿児島市保健所は、通常どおり行います。）

保健所によって検査日・受付時間が異なります。検査日時や、以下に記載する肝炎検査、医療費助成については、県ホームページをご覧ください。最寄りの保健所または県庁健康増進課までお問い合わせください。

### ウイルス性肝炎とは？

ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染して、肝臓の細胞が壊れていく病気です。

この病気になると徐々に肝臓の機能が失われていき、肝硬変や肝がんなどの重篤な病気に悪化する恐れがあります。そのため、早期発見・早期治療が重要です。

### 肝炎検査を受けましょう。

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、肝炎になってもなかなかSOSを出しません。肝炎ウイルスに感染しているかを調べるためには検査が必要です。

これまでに検査を受けたことのない方は、保健所の他にも県と契約を結んだ医療機関（鹿児島市内を除く）で、無料で肝炎ウイルス検査を受けることができます。

### 県では、医療費の一部を助成しています。

検査の結果が陽性でしたら、肝臓病の専門医療機関等を受診してください。

県では、B型及びC型ウイルス性肝炎に対する医療費の助成を行っています。

●助成対象の治療：インターフェロン治療、核酸アナログ製剤治療

●月額1万円（上位所得階層は2万円）を超える部分について助成します。



## ひとりで悩まないで

### ～自殺予防のために～

鹿児島県保健福祉部障害福祉課

最新の人口動態統計（平成24年）によると、平成24年の自殺者数は全国で約2.7万人となっています。本県においても約370人の方が自ら命を絶っており、この数は本県の交通事故死亡者数の約3倍にあたります。

自殺の原因は複雑で、その背景には、こころや体の健康問題、経済・生活問題、家庭問題のほか、人生観・価値観や地域・職場環境など、さまざまな社会的要因が複雑に関係しています。

自殺を決して個人的な問題として捉えるのではなく、私たち一人ひとりが、関心と理解を示し、社会全体で総合的な対策を行う必要があります。

### こころのサイン（自殺予防の10箇条）

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- 1 うつ病の症状が見受けられる  
(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断が下せない、不眠が続くなど)
- 2 原因不明のからだの不調が続く
- 3 お酒を飲む量が増える
- 4 安全や健康が保てない(なげやりになる)
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、仕事を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの(仕事、地位、家族、財産など)を失う
- 8 重症なからだの病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 今までに自殺をしようとしたことがある

自殺を考えている人は、気分が沈んだり、不眠が続くなどのうつ病の症状や原因不明の体調不良が続くなど、何らかのサインを発していると言われていました。「あなたのこと、心配しているよ」と支える気持ちを声に出したり、寄り添うことが、悩み、苦しんでいる人の助けになることもあります。

そして、悩みを抱えている方は、決して1人で悩まずに、まずは誰かに相談しましょう。

### お知らせ

9月10日から16日は「自殺予防週間」です。県では、県内各地で自殺予防街頭キャンペーンを実施します。

### 相談窓口

- 県自殺予防情報センター Tel.099-228-9558
- 県精神保健福祉センター Tel.099-218-4755

- こころの電話 Tel.099-228-9566
- Tel.099-228-9567

- 各保健所
- 各市町村

# 熱中症から命を守ろう！

7月は「熱中症予防強化月間」です！

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

予防と対処方法を正しく知って、元気に夏を過ごしましょう。

## 熱中症とは・・・

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなることによって様々な症状をおこす病気です。

### 主な症状【重症度】

軽 めまい・筋肉痛・汗がとまらない  
中 頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感  
重 意識がない・けいれん

## 高齢者・幼児は特に注意！

### 高齢者

暑さや水分不足に対する感覚が弱くなり、暑さに対する身体の調節機能も低下するため、室内でも熱中症になることがあります。

### 幼児

体温調節機能が十分発達していません。また、地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にいます。

## 熱中症予防のポイント

- 外出の際はゆったりとした涼しい服装で、日傘や帽子を利用して日よけ対策を！
- 暑い日には無理せず、日陰を利用しながらこまめに休憩を！
- のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう！（汗をかいたときには塩分補給も忘れずに！）
- 室温は28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！（節電を意識するあまり、健康を害してしまうことがないようにしましょう。）
- 急に熱くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動したときには特にご注意ください！（体温調節が上手くいかず、熱中症になる危険性が高まります。）
- 集団活動の際は、お互いの体調に注意して、声を掛け合しましょう！（熱中症の発生には、その日の体調が影響します。）

28℃

## 熱中症になってしまったら・・・

- ① 涼しい場所に避難させる
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、  
すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症に関する情報につきましては、下記ホームページの内容もご参照ください。

- 鹿児島県/熱中症の予防について  
<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryu/nanbyo/netsu.html>
- 環境省熱中症予防情報サイト:<http://www.wbgt.env.go.jp/>  
携帯電話用情報サイト:<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>