

今年は早くから暑い日が続きます。熱中症をしっかり予防して、夏を乗り切りましょう。

熱中症は、高温によって体温の調節機能が異常をきたし、体内の水分や塩分のバランスが崩れて起きる障害です。

梅雨の晴れ間や急に暑くなった時など、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する時は危険です。家の中にいても室温や湿度が高いと熱中症になる場合があるので、気をつけましょう。

特に体温調節機能が未発達な「乳幼児」や体温調節機能が衰え、暑さを感じにくくなる「高齢者」は、季節を問わず注意が必要です。

健康のしおり

熱中症を防ぎましょう！

主な症状と対処方法

軽症	めまい・立ちくらみ・こむら返り 大量の汗 ⇒涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。
中等症	頭痛、吐き気、体がだるい ⇒涼しい場所で足を高くして休息し、水分・塩分を補給しましょう。冷たいタオルなどで首周り、脇の下、太ももの付け根を冷やします。水が飲めなかったり、動けない場合などは救急車を呼んでください。
重症	意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい）、けいれん、高体温 ⇒ <u>すぐに救急車を呼んでください！</u> 涼しい場所で待つ間、冷たいタオルなどで首周り、脇の下、太ももの付け根を冷やします。



〔お問い合わせ先〕 健康福祉課 ☎22-3115

熱中症の予防

- 水分摂取と発汗時の塩分補給
のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。水分を制限されている方を除き、1日1.5～2リットルが目安です。ただし、カフェインを多く含むコーヒーやビールなどのアルコールは利尿作用があり、逆効果です。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクや梅干しなどで塩分を補いましょう。
- 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。
- 風通しのよい、吸湿性のある服を着ましょう。
- 外出時は帽子や日傘を使用し、時折涼しい日陰や冷房のある場所で休息しましょう。
- 日ごろから睡眠や栄養を十分にとり、丈夫な体をつくりましょう。
- 自分のいる環境の気温や湿度を知ることによって予防対策がとりやすくなります。
気温や湿度は環境省の熱中症予防情報サイトからも確認できます。
《環境省熱中症予防サイト》
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

「経済センサス※基礎調査」を実施します

※センサスとは…公的機関などにより行われる大規模な調査のこと。

この調査は、我が国のすべての産業分野における事業所の活動状態などの基本的構造を全国および地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。

調査は、6月～令和2年1月まで調査員が全国すべての事業所の活動状態を実地確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布することにより行います。

事業主の皆さまの調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。〔お問い合わせ先〕企画課 ☎22-3124

まちの情報広場

募集

四万十町職員採用資格試験の実施について

四万十町では、次の内容で令和元年度職員採用資格試験を実施します。

- 職種・採用予定人員
事務職…若干名
情報技術職…若干名
建築技術職…若干名
保育士…若干名

■受験資格

高校卒業程度の一般知識を有する人（学歴は問いません）で、昭和59年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人

【情報技術職】

情報技術関連の会社等で勤務し、情報システムの開発・保守・運用等の実務経験が3年以上の人または令和2年3月末日で3年となる人で、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）が実施する試験（平成16年1月以前に財団法人日本情報処理開発協会が実施したものを含む）により、受験に必要な資格（必要な資格については、HP等で試験実施要領をご確認ください。）を有

する昭和59年4月2日以降に生まれた人

【建築技術職】

建築関係で3年以上の実務経験と一級建築士または二級建築士の資格を有する人で、昭和49年4月2日以降に生まれた人

【保育士】

保育士および幼稚園教諭の資格を有する人または令和2年3月末日までに資格取得が見込まれる人で、昭和59年4月2日以降に生まれた人
※いずれの職種も地方公務員法第16条に定められている者を除く。

■受付期間・受付場所

7月11日（木）から8月8日（木）まで（土・日・祝日を除く）の午前8時30分から午後5時15分まで（正午から午後1時までの時間を除く）の間、四万十町役場総務課、大正地域振興局地域振興課、十和地域振興局地域振興課で受け付けを行います。

郵送による申し込みは、8月8日（木）午後5時15分までに到着したものは有効です。

■一次試験の日時・場所
《日時》9月22日（日）
午前8時40分～

《場所》
高知県農業協同組合
四万十支所

（旧四万十農業協同組合）
農協会館3階大ホール
神山町586-2

■試験実施要領等の交付・受験申込方法

試験実施要領・申込書等は、四万十町役場総務課、大正地域振興局地域振興課および十和地域振興局地域振興課で交付します。郵便による請求の場合は、宛先を明記した返信用封筒（長形3号、92円切手貼付）および受験希望職種、連絡先（電話番号）を明記した書面を同封の上、封筒の表に「受験申込書請求」と記載して、四万十町役場総務課人事担当宛てに請求してください。

四万十町のHPにも掲載していますので、ご利用ください。
受験申込みについては、所定の申込書に次の書類を添えて提出してください。

- 履歴書（所定の用紙に自筆、写真を貼付したもの）…1部
- 写真（履歴書に貼付したものと同一のもの）…1枚
- ※事務職以外の職種の受験申込には、別に次の書類が必要。

必要な資格等を証明する書類（資格証等の写し）または資格取得見込みの場合は、取得見込証明書等…1部
■注意事項
・受験申込みは、一つの職種

に限りません。
・二次試験については、試験実施要領をご確認ください。

その他

四万十町のHP
(<http://www.town.shiman-to.lg.jp/>)

■お問い合わせ先
総務課人事担当

☎22-3111
四万十町琴平町16-17

高知県における聖火ランナー公募概要について

東京2020オリンピック聖火リレー高知県実行委員会は、四万十町を含む高知県で走行する東京2020オリンピック聖火リレーの聖火ランナーについて、以下の通り公募を実施します。

■公募期間

7月1日～8月31日（土）

■公募人数
35名（市町村による選考を実施し、高知市から2名、その他の市町村から各1名のランナーを選出します。）

■年齢要件
2008年4月1日以前に生まれた方（2020年度において中学1年生以上となる方）

■応募方法
東京2020オリンピック

聖火リレー高知県実行委員会のホームページの応募フォームから応募いただくか、応募用紙に必要な事項を記入し、電子メールまたは郵送により送付先まで送付してください。
※応募用紙は東庁舎生涯学習課で配布しています。
■送付先・お問い合わせ先
〒780-8050
鴨部簡易郵便局留
（高知市鴨部1476-11、102）
東京オリンピック聖火リレー高知県実行委員会
☎08-802-7372
URL: <http://kochi-run.jp>
アドレス: info@kochi-run.jp

※その他、詳細はホームページの募集要項をご確認ください。

日曜市出店募集

高知市との連携事業により、日曜市へ町のPRを兼ねた出店ができますので、出店者を募集します。

■出店日

8月4日（日）
10月13日（日）
令和2年2月16日（日）

■間口／3m

■出店料／無料

■締切日／7月26日（金）

■お問い合わせ先

にぎわい創出課
☎22-3281

