



# 暑くなる前に熱中症に備えよう！

日頃から運動や入浴などで汗をかいて体を暑さに慣れさせよう！

暑くなり始めの今から、本格的な暑さに向けて  
体を慣らす**暑熱順化**が重要です。



## 暑熱順化ってなあに？

熱中症の予防を目的として、暑い環境に体を慣れさせることです。本格的な暑さの前から徐々に体を暑さに慣れさせることで、暑熱環境にさらされても熱中症になりにくい体を作ることができます。



## 何をすればいいの？

暑熱順化には1日30分程度の運動（ウォーキングなど）を継続することが効果的です。運動開始の数日後から少しずつ効果が表れ始め、2週間程度で完成すると言われています。

じっとしていれば、汗をかかないような季節から、少し足早で歩くなど、汗をかく機会を増やしていくことで夏の暑さに負けない準備を整えていきましょう。

【問い合わせ】環境生活課ゼロカーボン推進グループ ☎ 76-7065

## 南空知消費生活相談室です！

相談室の専用電話ができました！

☎ 73-7516 ▶ ☎ 76-9550

### 今月のテーマ「定期購入トラブルが増えています」

SNSの広告から格安の商品を1回きりのつもりで購入したが、実は定期購入契約になっていた、というトラブルが増加しています。通信販売はクーリングオフができないため、購入の際はよく確認・検討をしましょう。

事例

・インターネットの通信販売で格安の健康食品やサプリメントを1回だけ試すつもりで購入したところ、同じ商品が翌月も送られてきた。驚いてよく確認したところ、初回の格安料金は7回購入が条件となっており、2回目以降の料金が高額なため払えない。

POINT!

### トラブルにあわないために以下の点に注意してください。

- ・定期購入が割引価格で購入できる条件となっていないか。
- ・定期購入だった場合、支払総額はいくらか。
- ・解約、返品はできるのか、また解約期間や方法を確認しましょう。
- ・事業者の連絡先があるか確認しましょう。

### 【相談日】

毎週 月～金曜日（祝日除く） 8：30～17：15（商工観光課内 ☎ 76-9550）

※上記の曜日以外の相談は、消費者ホットライン「☎ 188（いやや）」へ

## 防災備蓄倉庫を一般公開します！

町では、災害に備え、食料や生活用品などを計画的に備蓄しています。町民の皆さん向けに防災備蓄倉庫を一般公開します。お気軽にご参加ください。

日時 **5月16日(土)**  
**10：00～15：00**

※ご都合の良い時間にお越しください。



昨年度の様子▲

場所 **北部倉庫**（役場敷地内）

内容

●**段ボールベッドの展示や備蓄品の説明**

●**調理イベント** 栗山赤十字病院 管理栄養士 真井睦子さん、栗山赤十字奉仕団の皆さんによる、身近なものを使用した災害時の調理法など

午前の部 10：30～12：00

午後の部 13：00～14：30

※随時開催

●**防災ミニ講話** 町内在住の防災士 菅原 拓さん

※随時開催

●**緊急告知FMラジオ貸与の窓口設置**

●**参加者には、賞味期限が迫っている備蓄食料を無償配布します。**



【問い合わせ】総務課広報・防災グループ

☎ 73-7501