

(5)

凡例
 日時
 会場
 対象
 申込方法
 申込先
 講師
 費用
 持ち物

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、抽選の結果を区ホームページをご覧ください。

知って防ごう 熱中症

今年の夏はマスクを着けて外出する機会が多く、注意が必要です。
 熱中症に関する知識を学び、予防しましょう。
 【担当課】 青戸保健センター

熱中症についての相談

- ▶ 健康ホットラインかつしか(電話相談) ☎03 - 3602 - 1244
- ▶ 青戸保健センター ☎03 - 3602 - 1284
- ▶ 新小岩保健センター ☎03 - 3696 - 3781
- ▶ 金町保健センター ☎03 - 3607 - 4141
- ▶ 水元保健センター ☎03 - 3627 - 1911

熱中症を起こしやすいのは

このようなときは要注意

- ▶ 気温・湿度が高い ▶ 風が弱い
 - ▶ 日差しが強い ▶ 急に暑くなった
- 梅雨明けは特に気を付けましょう。



このような方は要注意

- ▶ 寝不足や欠食などで体調の悪い方 ▶ 肥満の方
- ▶ 暑さに慣れていない方 ▶ 病気の方 ▶ 乳幼児・高齢者

熱中症予防のポイント

●こまめに水分補給をする

のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。起床時、外出時、入浴前後などにも水分を取りましょう。
 心臓や腎臓、糖尿病などの持病がある方は、水分の取り方について主治医に相談してください。

●暑さを避ける

風通しを良くして、直射日光をカーテンやすだれ、ブラインド、緑のカーテンなどで遮断しましょう。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。打ち水も効果的です。

マスク着用による熱中症にご注意ください

マスクを着けていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きを感じづらくなり、気づかないうちに脱水が進んでしまいます。

マスクを着けて屋外に出る時のお願い

屋外で人と人の距離が2m以上取れる場合は、マスクを外すようにしましょう。
 また、マスクを着けているときは激しい運動を避けてください。

2歳未満のお子さんにマスクを着けることは危険です

マスクを着けさせると呼吸が苦しくなり窒息してしまうことがあります。また、表情の変化に気づきにくくなってしまいうため、熱中症になっていても分からない可能性があります。

無料で企業に派遣 ワーク・ライフ・バランス支援アドバイザー

～従業員が安心して働ける職場づくりをサポートします～

従業員の仕事と生活の両立推進に取り組む区内企業に、ワーク・ライフ・バランス支援アドバイザー(社会保険労務士)を無料で派遣します(おおむね3カ月間)。働き方改革の一環として「仕事と子育て・介護などの両立支援に取り組みたい」という企業の方は、ぜひご活用ください。

【対象】 次の全てに該当する6事業所

- ▶ 葛飾区内に本社または主たる事業所がある
- ▶ 常時雇用する労働者数(パートタイマーも含む)が300人以下の企業・一般社団法人・一般財団法人など
- ▶ ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組んでいる、または取り組みを予定している
- ▶ 育児・介護休業法に基づく就業規則を作成・改正予定である
- ▶ 過去にアドバイザーの派遣を受けたことがない

【申請方法】

所定の申請書を12月11日(金)までに持参か郵送(先着順)。申請書は人権推進課で配布する他、区ホームページからも取り出せます。

【申請・担当課】

〒124-0012立石5-27-1 ウィメンズパル内人権推進課
 ☎03-5698-2211

●アドバイザーによる支援内容●

- ①ワーク・ライフ・バランス推進に関する意識啓発・助言および法律などの情報提供
- ②職場環境整備に向けた提案
- ③育児・介護休業法に関する就業規則作成・改正の支援

●アドバイザー派遣事業を活用した企業の声●

申請の理由

- ▶ 働きやすい環境づくりや介護休暇を取りやすい規則の整備をしたかった。
- ▶ 育児休業中の従業員がいるため、復帰後の規程(時短勤務など)を整備したかった。

具体的な成果

- ▶ 求人情報にワーク・ライフ・バランスを推進している旨を掲載し、会社をアピールできた。
- ▶ 育児・介護休業についての意識が互いに高まり、従業員からは安心して働き続けられるという声を聞いた。

創業塾

全5回

創業に必要な経営の基本的な知識と事業計画の作り方を学びます。

- 【日】 下表のとおり 【会】 南綾瀬地区センター(堀切7-8-22) 【対】 創業をめざす方または創業から間もない方20人 【他】 協力/(一社)東京都中小企業診断士協会城東支部
- 【方】 8月7日(金)午前9時から電話かファクス(「創業塾」・氏名(フリガナ)・電話番号を記入)で(先着順)。
- 【申】 産業経済課 ☎03-3838-5556 FAX03-3838-5551

日程	内容
9/5(土)	経営の基礎知識、経営者マインド
9/13(日)	成功する事業の考え方、つくり方
9/19(土)	販路開拓の技術、人材活用
9/27(日)	財務会計の基礎、資金調達
10/11(日)	事業計画の発表

いずれも午前9時30分～午後0時30分。

東京都シルバーパスをお持ちの方へ

「今年度は更新を郵送で行います」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、更新を原則、郵送により行います。区内に更新会場は設けません。

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月中旬に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。更新を希望する方は「ご案内」を読み、手続きをお願いします。

詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ】

(一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話
 ☎03-5308-6950

月～金曜日(祝日を除く)/午前9時～午後5時

【担当課】 高齢者支援課

