



しがのハグ&クミ

湖西の健康福祉だより

発行：滋賀県高島健康福祉事務所(高島保健所)

TEL：(代)0740-22-2525

令和7年度 9月発行
秋号
VOL.109

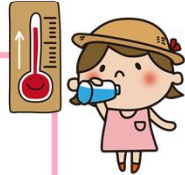
熱中症について



残暑が続いていますので、引き続き熱中症対策をしましょう。

起こりやすい状況

- ・炎天下での長い作業
- ・運動場や体育館でのスポーツ中
- ・締め切った車内や室内
- ・人混み など



熱中症対策

- ・屋外では帽子や日傘で直射日光をガードする
- ・涼しい服装を工夫する
- ・飲食は日陰でとるなど、炎天下で長時間過ごさない工夫する
- ・利尿作用のあるアルコールやカフェイン飲料はほどほどにする

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑いましょう

手足がつる	イライラしている
立ちくらみ・めまい	フラフラしている
吐き気	呼びかけに反応しない
汗のかき方がおかしい (汗が止まらない、でない)	ボーっとしている

初期症状

何となく体調が悪い すぐに疲れる



高島市では、次の競技が実施されます。

熱中症にも気を付けながら応援しましょう！！

詳しくは
県のHPで

湖国の感動 未来へつなぐ



わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

2025



高等学校野球(軟式)

令和7年9月29日(月曜日)、
9月30日(火曜日)
場所：高島市今津総合運動公園今津スタジアム

ソフトボール(成年女子)

令和7年9月29日(月曜日)～10月1日(水曜日)の3日間
場所：高島市今津総合運動公園
第1グラウンド・第2グラウンド



ウェイトリフティング

令和7年10月3日(金曜日)～
10月7日(火曜日)の5日間
場所：滋賀県立安曇川高等学校体育館



ソフトボール(障スポ)

令和7年10月25日(土曜日)、10月26日(日曜日)
場所：高島市今津総合運動公園
第1グラウンド・第2グラウンド



銃剣道

令和7年10月4日(土曜日)～
10月6日(月曜日)の3日間
場所：新旭体育館





毒キノコに気を付けて!!



キノコによる**食中毒**は毎年発生しています!

9月～11月に多く発生!

確実に食べられるキノコと判断できないときは・・・
採らない、食べない、売らない、人にあげない

＜食中毒の発生数が多い毒キノコ＞

★食用キノコにそっくりな毒キノコがあります(簡単に見分けることができません)

ツキヨタケ

症状

食後30分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等。

間違えやすい

食用キノコ

- ・ヒラタケ
- ・ムキタケ
- ・シイタケ



クサウラベニタケ

症状

食後20分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等。
唾沫の分泌、瞳孔の収縮、発汗等。

間違えやすい

食用キノコ

- ・ウラベニホテイシメジ
- ・ホンシメジ
- ・ハタケシメジヒラタケ



テンゲタケ

症状

食後30分程で嘔吐、下痢、腹痛等、他に発汗、めまい、痙攣等。



結核・呼吸器感染症予防週間＜9月24日～30日まで＞

・咳やたんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めの医療機関受診をお勧めします。

高島市役所 健康推進課からのお知らせ

- ・65歳以上の方は感染症法により、年1回の結核健診を受けることが義務づけられています。
- ・高島市民の**対象者**には**受診券を送付**しています。

詳しくは
高島市のHPで



防災週間 ＜8月30日～9月5日まで＞

「みんなで減災! あなたにもできる減災!」

あなた自身、ご家族、地域の皆さんでできる**備え**があります!



◆災害用品

非常持ち出し袋
貴重品の備え
常時携行する災害用品
常用薬・お薬手帳
感染症対策を意識した災害用品
子どものための備え
女性・妊産婦・乳幼児・高齢者災害用品

◆ペットの備え

ペットの社会化のしつけ
ペットの最低限必要な災害用品

◆知識

防災マップ
避難方法



◆家具等の転倒防止

◆備蓄品
食料品の日常備蓄
トイレの備え
怪我への備え
在宅避難のための
生活必需品・生活インフラ

一般社団法人 滋賀県調理師会からのお知らせ

令和7年度 調理師再教育講習会

滋賀県委託事業

【会場】

安曇川公民館
住所: 高島市安曇川町田中89

【開催日・時間】

10月15日(水) 13:30～16:00
(受付時間 13:00～13:30)

【持ち物】

調理師手帳(お持ちの方のみ)

【講習会の内容】

- ・カスタマーハラスメント対応
- ・フレイル予防

他

【対象者】

調理師免許を
お持ちの方
◎参加費無料

講習会のお問い合わせ先

高島市調理師会事務局 Tel:0740-22-2612