



熱中症は予防が大事

今年も災害級の暑さが予想されます。適切な熱中症対策で、危険な暑さから自分や周りの人の命を守りましょう。

「熱中症くらいなんとかなる」と思っていませんか



暑さなんて、我慢すれば大丈夫でしょ？

日本の夏はもう我慢できるレベルではありません。

R7年 熱中症警戒アラート発令数(茨城県内)



40回 (R6:26回)

気象庁が最高気温40℃以上の名称を「酷暑日」に決定

今後の夏は酷暑日が日常に！



熱中症になっても少し休めばすぐ回復するだろう

後遺症・合併症で生活が困難になる場合も。重い熱中症は高確率で死に至ります。

R6年 全国の熱中症による死亡者数

2,160人

熱中症による後遺症・合併症の一例

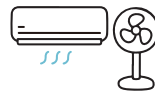
- 意思疎通できない
自力での移動・食事が困難
- 認知機能の低下
- 手の震え、歩行時のふらつき、ろれつが回らない
- 白内障発生リスクの急上昇



電気代が高いし、できればエアコンはつけない...

エアコンの電気代よりも熱中症による入院治療費の方が高額です。

1日あたりの冷房代(数百円～)



熱中症による入院治療費

暑さのやせ我慢は厳禁！

✓ 熱中症対策チェックリスト

エアコン、扇風機で室温を適切に管理する



室温**28℃**を超えたときはもちろん、適切にエアコンを使用しましょう。扇風機などの併用で効率的に部屋が冷やせます。

こまめな水分、塩分補給



水分をとる習慣をつけましょう。最低でも1日で**150ml×8回=1.2L**を意識して飲みましょう。

涼しい服装や日傘、帽子の着用



服は通気性・吸水性に優れたものを選び、日傘や帽子で直射日光を遮りましょう。

規則正しい生活を心掛ける



バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠で、「暑さに負けない体」を作りましょう。



「クーリングシェルター」を活用しましょう

■問合せ 環境市民協働課 ☎23-7031

熱中症による健康被害を防止するため、暑さを避けて休憩できる施設として市内に「クーリングシェルター」を開設しています。

お出かけの際は、熱中症対策と併せてクーリングシェルターの場所も確認しましょう。



クーリングシェルター施設には、上記マークを表示しています。

市内クーリングシェルター [~10/21(水)]

施設名	利用可能時間	除外日	施設名	利用可能時間	除外日
市役所	8:30 ~ 17:15	土曜、祝日	カスミ高萩店	9:00 ~ 21:45	
総合福祉センター		休館日	ベイシア高萩モール店	9:00 ~ 20:00	
図書館	9:30 ~ 17:50 (土日祝は17:00まで)	休館日	ヘアサロンフランク	10:00 ~ 16:00	月曜、火曜 土曜、日曜
イオン高萩店	9:00 ~ 21:00		プリンス理容室		
ケーズデンキ高萩店	10:00 ~ 20:00		カットサロンササキ		
サンユーストアー 新手網店	9:00 ~ 20:30		ヘアサロン海老沢		
ウエルシア 高萩安良川店	9:00 ~ 18:00 (土曜は14:00まで)	日曜、祝日	てらかど理容所		
ウエルシア 高萩安良川南店	[調剤待合室] 10:00 ~ 14:00 15:00 ~ 18:00	土曜、日曜 祝日	スズキ理容室		
	[ウエルカフェ] 10:00 ~ 18:00		イトウ理容所		
			いがらし理容室		
		ヘアサロンしまな			

※対象施設では通常の業務も行っています。マナーを守ってご利用ください。

お仕事 魅力紹介



カメラを使った調査



駆除作業

信用の積み重ねで、住まいの安心を守る

株式会社HUNTER×KINGは、市創業プランコンテスト最優秀プランに選出され2020年9月に開業。県内企業で初めて「認定鳥獣捕獲等事業者」の資格を取得し、コウモリやハクビシン、シロアリなど、住宅の害獣・害虫駆除を主に行っています。

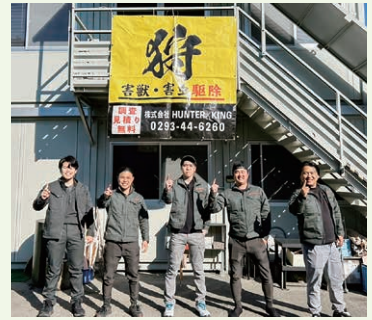
以前携わっていた住宅リフォームの仕事を通じて、害獣・害虫被害が住まいの構造や劣化に大きく影響することに課題を感じた代表の阿部さん。

駆除だけではなく、その先の暮らしまで見据えた住まいを守る視点が必要だと考え、再発防止工事や住宅の修繕まで一貫して行う事業を設立しました。

仕事の中で特に大切にしていることは、依頼者からの「信用と信頼」。

社員一人ひとりの成長を支援する環境づくりに注力し、確実な仕事で信頼獲得を目指しています。

「仲間と共に成長過程を楽しみながら、より良いサービスを提供していきたい」と話す阿部さん。地域の中の「困ったらまず相談できる存在」を目指し、依頼者の期待を超える“120%の価値提供”を追求し続けていきます。



株式会社 HUNTER×KING

※環境省 認定鳥獣捕獲等事業者

代表 阿部 雄太
住所 赤浜1757
(高萩営業所)



相談は
公式LINEへ

TEL 44-6260
HP <https://hunterking.co.jp/>

高萩ブランド

花貫
ゆず味噌

高萩が好き
高萩の海・山・川が好き
子どもたちにも高萩の自然に
触れてほしい

「花貫溪谷」で
味わってもらえ
るものを作りた
かった
秋の田楽
秋のゆずから
始めて
お客さんの
手に残る商品に



地元の食材を使いたい
地元の味噌をブレンドした
風味豊かな味わい



古時計

代表 横山 正勝

住所 大和町
3-36
TEL 090-7004-3011

美味しいものを
食べてほしい
花貫ゆず味噌は
試行錯誤して
ドレッシングタイプに
キッチンカーでは
「まぼろしの唐揚げ」
も販売する



土地の恵み、季節を感じる発想、そして人の想い。
「高萩らしさ」の美味しさが息づく舞台裏をのぞいてみませんか？

購入は
こちら

- ・JA常陸農産物直売所(本町1-100-2/市役所前)
- ・花貫物産センター(大能1100-2)
- ・高萩やすんでっ亭(春日町2-79) など