

西播磨県民局からのお知らせ

西播磨版の
問い合わせは西播磨県民局総務企画室総務防災課へ
〒678-1205 上郡町光都2-25

☎0791-58-2100 F 0791-58-2328



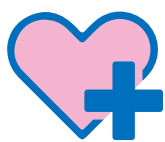
困ったとき、
まずは[さわやか県民相談]へ
☎0120-83-7830
携帯電話からは☎0791-58-2100
平日(祝日等を除く)9時～17時30分

知識を付けて、適切に医療を利用しましょう

上手な医療のかかり方



7月は熱中症による救急搬送が増える時期です。地域医療と自分たちの健康を守るために、普段からできる対策やいざというときの相談窓口などを知って、上手な医療のかかり方について考えてみませんか。

体調管理
をしっかりと

バランスの取れた食事や適度な運動など、日頃から体調管理を心がけましょう。夏場は小まめな水分補給と日陰での休憩も忘れずに。

かかりつけ医
を持ちましょう

身近にかかりつけ医をつくり、日頃から健康管理の相談先を持ちましょう。小さな体調変化も気軽に相談できるので安心です。

救急車?
と思ったら

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったときは、かかりつけ医への相談のほか、電話相談を活用しましょう。意識がないなど症状が重い場合は、迷わず119番に電話してください。

県子ども
医療電話相談

電話 #8000

(直通☎078-304-8899)

相談
時間月曜～土曜18時～翌朝8時
日曜、祝休日、年末年始は
8時～翌朝8時救急安心センター
ひょうご

電話 #7119

(直通☎078-331-7119)

相談
時間

24時間365日

暑い夏は
熱中症に
要注意!

2024(令和6)年の西播磨地域の救急出動件数は1万3,892件。年々増加しています。日頃から予防を意識して元気に夏を乗り切しましょう。



予防

☑ 水分を小まめ取る

喉の渇きを感じていなくても水分補給を。

☑ 暑さを避ける

熱中症警戒アラート発表時はなるべく外出を控えましょう。

! 注意点

- 室内でも熱中症は起こります。
- 暑さの感じ方は人によって異なります。
- 高齢者や子ども、障害のある人などは特に注意が必要です。

Information

イベント等は延期・中止の場合があります

「親子ドラゴンボート体験教室」の
参加者募集

ドラゴンの頭と尻尾が付いた競技用の手こぎの舟に乗り込み、親子で力を合わせて相生湾の海上遊覧や競漕を楽しみませんか。ドラゴンボート競技日本代表チームが楽しく指導、サポートします。

対 3歳～小学6年生と保護者
日 8月16日⑨9時～12時
所 相生コスモマリーナ(集合)

定 70人(抽選)
¥ 1人300円(保険料込み)
申 問 7月28日⑩までに④で西播磨青少年本部(西播磨県民局県民課内)へ
☎0791-58-2129
F 0791-58-0523



「西播磨インフラツアー」の参加者募集

西播磨地域のインフラ施設を巡り、道路管理の手伝い、道路工事やダム、排水機場の見学をしながら、インフラの役割について学ぶとともに地域の文化や歴史にも触れます。

対 小学4年生～6年生と保護者
日 8月8日①
定 40人(先着)
¥ 2,500円
申 問 8月3日⑨までに④で光都土木事務所企画調整担当へ
☎0791-58-2229
F 0791-58-2322

中・西播磨の写真、短歌、俳句の
作品募集

①「第46回西播磨ふるさと写真展」
②「令和8年度西播磨短歌祭」③
「令和8年度西播磨俳句祭」の作品を募集します。

申 問 7月1日⑩から①31日⑤②9月4日⑤③【一般】8月19日⑩【学生】9月4日⑤までに作品を④で西播磨文化会館へ
〒679-4311 たつの市新宮町宮内458-7

☎0791-75-3663
F 0791-75-0992

