

問い合わせ 福祉課障がい者福祉係(プラザけやき内 ☎ 37-1252)

誰もが安心して暮らせるまちを目指して

ノーマライゼーションとは、障がい者と健常者が区別されることなく、社会生活を共にすることが望ましいとする考え方です。今回は、「ヘルプマークとヘルプカード」について紹介します。



■ ヘルプマークとヘルプカードとは

ヘルプマークとヘルプカードは、精神障がいや発達障がい、内部障がい、難病、妊娠初期の人など、外見からは分かりにくいものの、支援や配慮を必要としている人が身に付ける目印です。

周囲に配慮を求めるための意思表示となる他、緊急時に適切な支援につなげる役割もあります。

特にヘルプカードには、緊急連絡先や医療情報などを記入することができ、災害時や日常生活で困った際に、必要な配慮や手助けを周囲の人へ伝えることができます。



▲ヘルプマーク



付属のストラップを使って、バッグなどに簡単に取り付けることができます。



▲ヘルプカード

■ やさしいまちの実現のために

ヘルプマークやヘルプカードを身に付けている人を見かけた際は、電車やバスで席をゆずる、困っている様子であれば声をかける、災害時には安全確保を手助けするなど、状況に応じた配慮を心がけましょう。

一方で、すべての人が積極的な声かけを望んでいるわけではありません。本人の意思や状況を尊重しながら対応することが大切です。

一人ひとりの思いやりと配慮が支援の輪を広げ、地域全体の支え合いにつながります。誰もが互いに理解し、支え合える、やさしいまちの実現を目指しましょう。



ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

配布場所 福祉課(プラザけやき内 ☎ 37-1252)

小笠市民課(中央公民館内 ☎ 73-1111)

配布時間 平日 午前 8 時 15 分～午後 5 時

「デコ活」とは、令和 5 年に誕生した新しい言葉です。二酸化炭素を減らす『脱炭素(Decarbonization)』と、環境にやさしい『エコ(Eco)』、『活動・生活』を組み合わせた造語であり、私たちの生活を豊かにしながら脱炭素につながる暮らしを実践する活動を指します。身近な暮らしの中で実践できる取り組みを紹介します。

問い合わせ 環境推進課環境政策係(☎ 35-0916)

■ デコ活で熱中症対策

近年、気候変動の影響により、猛暑日が増加し、熱中症のリスクが高まりつつあります。このような状況下で、デコ活が環境と健康の両面から注目されています。デコ活でエネルギー消費を抑えることは、温室効果ガスの排出削減に繋がり、長期的に見て気候変動の影響を和らげることになります。

デコ活で推奨される「無理なく快適に過ごす工夫」は、まさに日々の熱中症対策そのもの。地球への優しさと同時に、私たち自身の体を熱中症から守ることに繋がります。

日々の暮らしにデコ活を取り入れることで、未来の地球を守りながら、夏の暑さを乗り越え、安心して快適な日々を送りましょう。

■ 主な取り組み

- ・ **クールビズの導入**
軽装などの工夫で空調を冷やしすぎず快適に過ごしましょう。
- ・ **扇風機やサーキュレーターを活用**
エアコンに併せ室内の空気を循環させることで、効率よく室内を冷やしましょう。
- ・ **外出を控える**
気温が高い日の外出は熱中症リスクが高まるため、なるべく室内で過ごしましょう。
- ・ **クーリングシェルターの活用**
やむを得ず外出した時には、体調が悪くなる前にクーリングシェルターなどで休みましょう。



熱中症対策の詳細は、次ページでも紹介しています！