

熱中症にご注意ください

問 健康課 (☎内線629)

熱中症予防のポイント

👉 熱中症警戒アラートをチェックしよう 01

気温が著しく上昇し、熱中症による健康被害が生ずるおそれがある場合に、環境省が発令します。

市では、アラート発令情報を確認次第、「市民安全情報ネットワーク」(裏表紙参照)でお知らせします。

発令の基準となる暑さ指数(WBGT)

人体と外気との熱のやりとりに着目し、湿度、日射・輻射(放射)熱、気温の3つを取り入れた指標です。



環境省
LINEアカウント



熱中症予防
情報サイト



湿度



輻射熱



気温

暑さ指数(WBGT)	日常生活の注意事項	熱中症予防運動指針
危険 (31以上)	高齢者は安静状態でも熱中症が発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止
厳重警戒 (28~31未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	激しい運動は中止
警戒 (25~28未満)	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。	積極的に休憩
注意 (25未満)	一般的に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症が発生する危険性がある。	積極的に水分補給

👉 声を掛け合おう 02



👉 こまめな水分補給 03



👉 エアコンを上手に活用 04



👉 日傘や帽子を忘れずに 05



クーリングシェルター をご活用ください

問 環境課 (☎内線542)

運用期間 10月第4🌀まで

市では、猛暑日などに暑さをしのげる場所として、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を指定しています。施設の一覧や利用できる日時は、二次元コードからご覧ください。



ひと・まちテラス