

# 熱中症に「よく」注意ください

近年、地球温暖化に伴う平均気温の上昇により、全国的に熱中症による死亡者数、搬送者数が増加する中、気象庁が発表する長期予報において、**今年は例年より高温となる確率が高い**とされています。「熱中症」について知り、ご自身やご家族の健康を守りましょう。

担当課 健康医療課 (☎内線628)

熱中症に関する情報を取得しよう

■環境省LINEアカウント

熱中症予防に関する情報や暑さ指数に基づき危険な暑さに対する呼びかけを行います。なお、「環境省熱中症予防情報サイト」でも同じ情報を確認できます。



LINE公式アカウント



熱中症予防情報サイト

■市民安全情報ネットワーク  
登録には裏表紙の二次元コードをご利用ください。

■暑さ指数ってなに？

暑さ指数は、気温とは異なり、人体と外気との熱のやりとりに着目し、気温のほか、湿度、周辺の熱環境を取り入れた指標です。

暑さ指数が28（嚴重警戒）を超えると熱中症患者が著しく増加する傾向があります。

暑さ指数 (WBGT)	日常生活の注意事項	熱中症予防運動指針
<b>危険 (31以上)</b>	高齢者は安静状態でも熱中症が発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則禁止
<b>嚴重警戒 (28~31)</b>	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	激しい運動は禁止
<b>警戒 (25~28)</b>	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休憩を取り入れる。	積極的に休憩
<b>注意 (25未満)</b>	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がある。	積極的に水分補給

※日本生気象学会「日常生活に関する指針」、(公財)日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」より

熱中症を予防するには

熱中症は予防が大切です。

帽子の着用やこまめな水分補給、涼しい日かげで休憩をとりましょう。



クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）をご利用ください

熱中症を予防するために、環境省から「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合や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を指定しています。暑い日にはこれらの涼しい場所ですぐに休みましょう。

担当課 環境政策課 (☎内線542)



ひと・まちテラス



指定施設の一覧や利用する際の注意事項などについては市ホームページをご確認ください。