

# 熱中症

## を 防ぎましょう

ID 1004477

熱中症は、暑さにより体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることで発症する症状の総称です。

厳しい暑さが続くときは、不要な外出や屋外での作業を控えて、積極的に冷房を使うなど、熱中症を正しく理解し、予防しましょう。

健康増進課 ☎(626)1126

### こんな日・こんな人は 特に注意が必要です

- ▼ 気温が高い。
- ▼ 湿度が高い。
- ▼ 風が弱い。
- ▼ 急に暑くなった。
- ▼ 高齢者・乳幼児。
- ▼ 体調の悪い人。
- ▼ 暑さに慣れていない人。
- ▼ 持病のある人。



### 熱中症の症状



### 暑さを避ける！

- \* 扇風機やエアコンで温度を小まめに調節。
- \* 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。
- \* 外出時には日傘や帽子を着用。
- \* 天気の良い日は日陰を利用、小まめな休憩。
- \* 吸湿性・速乾性のよい衣服を着用。
- \* 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。



### 小まめに水分を補給する！

- \* 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても小まめに水分・塩分などを補給。



出典「熱中症予防のために」(厚生労働省) ([https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/pamph.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html))を加工して作成

### 熱中症避難所をご利用ください

保健所総務課 ☎(626)1104 ID 1004478

本市では、熱中症による健康被害を未然に防止するため、市民が外出時に熱中症などにより体調不良を感じた際にひと涼みができる「熱中症避難所」を開設しています。

熱中症避難所は右のポスターが目印です。ぜひご活用ください。

▼ 開設期間 10月23日まで。

▼ 施設情報 市街およびまちかど情報マップURLをご覧ください。



暑さを「見える化」／

### 「暑さ指数計」を貸し出します ID 1024984

夏季に開催されるイベントや人が集まる催し、職場などで、暑さを見える化し熱中症予防に役立てるため、「暑さ指数計」を無料で貸し出しています。

▼ 対象 市内の地域団体・事業所・行政機関など。

▼ 貸出期間 最長1週間以内。

▼ その他 貸し出しを希望する場合は、健康増進課へお問い合わせください。



### 新たに熱中症特別警戒アラートの運用が開始されました

これまで、熱中症に注意が必要な日(暑さ指数(※)が「33」以上になることが予測された場合)には、熱中症警戒アラートを発表し、注意を呼び掛けてきました。

ここ数年、命の危険が伴う暑さが観測される日が増えてきたため、4月24日から「熱中症警戒アラート」をもう一段引き上げた「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました。

今後、県内すべての情報提供地点において、暑

さ指数が「35」以上となることが予測された場合は、環境省から前日の午後2時ごろに「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

本市でも、国の予測値をもとに、市街などでお知らせします。

命を守るために、熱中症予防の対策をしっかりと行いましょう。

※ 気温、湿度、<sup>ふくしゃねつ</sup>輻射熱の3つを取り入れた温度の指標。気温とは異なります。