

熱中症対策の

Point 5 熱中症(特別)警戒アラート

気温や湿度などの条件から危険な暑さが予測される場合、暑さ指数(WBGT)に基づき、環境省と気象庁から「熱中症(特別)警戒アラート」が発表されます。

●お知らせ方法

県内に「熱中症警戒アラート」が発表された際は、市公式LINEやメール配信サービスでお知らせします。「熱中症特別警戒アラート」が発表された際は、市公式LINEやメール配信に加えて、防災行政無線でも放送し、広く周知します。

●アラートが発表されたら

外出や屋外での活動をできるだけ中止し、小まめな水分補給や冷房の活用など、熱中症を防ぐ対策を徹底してください。



市公式HP「市公式LINE(ライン)について」

Point 4 クーリングシェルター

市は、暑さを一時的にしるげる場所として、総合支所や公民館、ふれあいセンターといった公共施設のほか、市内のスーパーマーケットなどの民間施設をクーリングシェルターとして指定しています。

【期間】10月21日(水)まで

【設置条件】気温が28度を超えるなど、施設で冷房運転をする場合のみ

※設置施設の管理者の指示に従って利用してください。また、水分補給用の飲料は各自でご用意ください
※設置場所や開放時間、開放エリアなどは、市公式ホームページをご覧になるか、下記の市民生活部健康推進課(保健推進係)まで問い合わせください



このマークがクーリングシェルターの目印です



市公式HP「熱中症にご注意ください」

5つのポイント

Point 2 熱中症対策の基本習慣

エアコンや扇風機で室内を適度に涼しく保ち、無理な節電や我慢は避け、のどが渴いたと感じる前から、こまめに水分補給をしましょう。通気性・速乾性のある軽い服の着用や、冷却グッズの活用など、暑さを和げる工夫も大切です。

Point 3 脱水状態セルフチェック

- ▶手の甲の皮膚をつまみ上げて離し、元の形に戻るまでに2秒以上かかる
- ▶手の親指の爪を逆の指でつまみ、離れた時に、白かった爪がピンク色に戻るまでに3秒以上かかる
⇒脱水の疑いがあるため、水分補給をしてください



Point 1 暑さに負けない体づくり

●十分な「食事」と「睡眠」を心がけ、体力を蓄える

熱中症にかかりにくい体をつくるには、バランスのよい食事と質のいい睡眠が重要です。日常の食事が取れていれば、過度に塩分を摂取する必要はありませんが、大量に汗をかく日は、水や経口補水液で水分と適度な塩分を補給するよう心がけましょう。また、通気性のよい寝具やエアコン・扇風機を活用し、快適な睡眠環境を整えることも大切です。

●早めの「暑熱順化」で熱中症に備える

体が暑さに慣れていないと、熱中症の危険性が高まります。熱中症予防には、本格的な夏を迎える前から適度な運動や入浴によって汗をかくことで、「暑熱順化」(体が暑さに慣れる)を促すことが有効です。※個人の体質や体調、気温や室内環境に応じて無理のない範囲で実施してください



令和7年6月
から、全ての
職場で熱中症
対策が義務化
されました



市公式HP「労働者への熱中症対策について」

職場の安全確保と作業効率の向上を目的に、熱中症対策が義務化される以前から、さまざまな予防策に取り組んでいます。例えば、暑い時期には休憩回数を増やして水分補給を促すとともに、危険な暑さの日には従業員や協力会社の皆さんにアイスを提供しています。また、近年では、作業服やヘルメットを軽量化・通気性のあるものに変更したほか、工場屋根への遮熱シートの設置や、天井への大型ファンの設置など、夏場でも安全に作業できる環境づくりを進めています。



紅忠コイルセンター東北
取締役社長補佐
佐久間 弘幸 さん

3 職場などの環境

【熱中症対策】

私たちが気を付けていること

1 高齢者向け施設



特別養護老人ホーム風の路
管理栄養士
渡邊 恵 さん

高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくく、不調を周囲にうまく伝えられない場合があります。食事の量が減ったり、ぼんやりすることが増えたりといった、普段と異なる様子のサインを見逃さず、適切に対応することが大切です。私たちの施設では、毎日の天気や気温を館内放送で伝えることで、入所者さんと職員の方々に注意を促しているほか、暑い日には、ゼリーやかき氷などのおやつを提供し、小食の人でも無理なく水分補給できるように配慮しています。



2 子ども向け施設



豊里こども園
小泉 明輝 保育教諭

子どもは大人に比べて体温調整機能が未熟なため、熱中症になりやすいことが特徴です。豊里こども園では、春頃から外遊びを多く取り入れ、毎日少しずつ汗をかくことで、子どもたちを暑さに慣れさせています。外出時は、水筒を近くに置き、こまめな休憩と水分補給を徹底しています。また、首まで覆う帽子やテントによって、直射日光を避けるとともに、危険な暑さが予想される日には外遊びの内容を変更するなど、安全と健康の管理に努めています。



暑い夏に備えて、熱中症対策を意識した生活を

近年、一般的な生活環境であっても熱中症を発症する危険性が高まっています。熱中症による健康被害を防ぐためには、正しい知識を身に付け、自分自身の体調の変化に注意しながら、周囲にも気を配ることが大切です。

子どもや高齢者は特に注意が必要です。障がいのある人は自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮

が求められます。また、気温や湿度をこまめに確認し、自分のいる環境の熱中症リスクを意識する習慣をつけることも大切です。

暑さ指数や熱中症(特別)警戒アラート、クーリングシェルターを活用しながら夏を元気に過ごしてください。

【問い合わせ】市民生活部健康推進課(保健推進係) ☎0220(58)2116



市民生活部健康推進課
菅原 淳 課長補佐