



【問い合わせ】健康増進課（保健センター ☎282-2797）



暑さ指数 (WBGT) とは？

人間の熱バランスに与える影響 3 つを合わせた指標



湿度



ふくしゃ
輻射熱



気温

熱中症警戒アラートをチェックしましょう

まだ汗をかくことに慣れていない時期は、急に気温や湿度が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

テレビやラジオ、SNS などから積極的に情報を収集して、大切な命を守りましょう。

熱中症警戒アラート(警報)とは？

暑さ指数(WBGT)に基づき、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に、暑さへの「気付き」を呼びかける警報です。各都道府県内のどこかの地点で暑さ指数が33以上になった場合に、対象都道府県等に対して発表されます。ご自分のスマホ等を環境省「熱中症予防情報サイト」に登録しておくと、熱中症の情報がいち早く届きます。



▲HPIはこちら

熱中症特別警戒アラート

今年から、人の健康に重大な被害が生じるおそれがある暑さ(暑さ指数35以上)が予測された場合に「熱中症特別警戒アラート」が始まりました。発表された際には、熱中症による救急搬送者数が急増する恐れが一気に高まりますので、自分自身と周囲の人の命を守るために、熱中症対策を呼びかけましょう。



▲熱中症(特別)
警戒アラート
メール登録はこちら

アラートが出たら徹底した予防行動を！

- ▽エアコンを適切に使用しましょう
- ▽外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- ▽熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
- ▽外での運動は、原則中止・延期をしましょう
- ▽普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう
- ▽暑さ指数を確認しましょう

特に重症化しやすいのは高齢者と子ども



高齢者

高齢の方は、自分で暑さやのどの渴きに気付きにくいというえ、発汗などの機能も低下するため、室内や夜間でも熱中症への注意が必要です。また、体調の変化を我慢してしまうことがありますので、周りの人が体調をこまめに気にかかけ、予防対策を促してあげましょう。



子ども

体温調節機能が未発達で、身長が低く、地面に近い子どもは、大人以上に高温の環境下にさらされるため熱中症のリスクが高まります。また、子どもは、暑さや不調を自分の言葉で十分に訴えることができません。周りの大人が気にかけるようにしましょう。



基本的な熱中症の予防や対策

- エアコンの点検は早めに行いましょう
- 部屋の温度をこまめにチェックしましょう
普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします
- 室温28℃を超えないように、エアコン・扇風機等を上手に使いましょう
- のどが渴かなくてもこまめに水分補給しましょう
- 吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣類を着用しましょう
- 外出の際は日傘や帽子など日よけ対策をしましょう
- 無理をせず、適度に休憩を取り、日陰を利用しましょう
- 汗をかいたときには、塩分補給も忘れずに行いましょう

