

夏の暑さ 今まで以上に警戒を

熱中症対策できていますか？

油断は禁物！～命を守る行動を！～

熱中症とは

温度や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもってしまう状態のことです。屋外だけでなく、約4割は屋内で発症しています。

軽症 目まい、立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛、こむら返り

中等症 頭痛、吐き気、嘔吐、体のだるさ、集中力低下

重症 けいれん、意識消失



熱中症かなと思ったら

- ☑ 涼しい場所へ移動し、衣類を緩め体を冷やす
- ☑ 首筋や脇の下、太ももの付け根など太い血管のある部分に冷えたペットボトルや保冷剤を当てる
- ☑ 水分と塩分の補給を
- ☑ 意識が朦朧とする場合はすぐに救急車を呼ぶ



熱中症を防ぐために

- ① こまめな水分補給。汗をかいた時には塩分補給も
- ② 通気性の良い衣服を着用し、屋外では日傘や帽子を利用
- ③ 室温をこまめに確認し、温度調整を行う
- ④ 適度に体を動かし、日頃から健康管理に気を配る

熱中症は呼び掛け合うことが大切

一人一人が周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼び掛け合うことで、発生を防ぐことができます。また、一人暮らしの高齢者などで、雨戸が閉まったまま、新聞がたまっているなど、気になることを発見したら、市役所やお近くの地域包括支援センターへ連絡してください。



熱中症に関するアラートをご確認ください ～熱中症特別警戒アラートの運用を開始～

熱中症特別警戒アラートとは

過去に例のない危険な暑さ(都内全ての観測地点で翌日の最高暑さ指数が35以上)と予測される場合、前日の午後2時に環境省が発表します。

※熱中症に関するアラートの詳細は市HP参照



35以上 熱中症特別警戒アラート
33以上 熱中症警戒アラート 発表！

日常生活における暑さ指数の指針と対策

暑さ指数	危険	高齢者は安静にしているでも発症リスクが高いので、極力外出を避けて涼しい室内に移動する
31以上	危険	
28以上31未満	嚴重警戒	外出する際は炎天下を避けて、室内では室温が上がらないように気をつける
25以上28未満	警戒	運動や激しい作業をする場合は、定期的に十分な休息を取り入れる
25未満	注意	激しい運動や重労働は発症リスクが上がるため注意する

暑さ指数とは 熱中症の危険度を示す指標。気温だけでなく、湿度・日射・風などを踏まえ算出

●アラートの発表状況・暑さ指数を知るには
環境省の熱中症予防情報サイトをご覧ください。



●暑さをしのぐため、市内の公共施設で一時的な休憩を
図書館や地域福祉センターなど、冷房のある市内の公共施設を一時的な休憩場所として利用できます。

熱中症特別警戒アラートなどの情報を配信

調布市防災・安全情報メールやLINEの登録を！

調布市防災・安全情報メールや調布市LINE公式アカウントでは、熱中症特別警戒アラートなどの情報を配信します。また、環境省LINE公式アカウントでも情報を受け取ることができます。

【登録方法ははこちら】

調布市LINE公式アカウント・
環境省LINE公式アカウント

右のQRコードを読み取り友だち追加してください。追加後、調布市のLINEは受信設定から「気象情報」を選択することで情報を受信できます。



調布市LINE公式アカウント



調布市防災・安全情報メール

専用フォームからメールを送信後、登録用メールが届いたら案内に沿って登録を。
調布市防災・安全課 ☎042-481-7346

問い合わせ

熱中症のこと：高齢者支援室 ☎042-481-7150
健康推進課 ☎042-441-6100
熱中症特別警戒アラートのこと：
環境政策課 ☎042-481-7086