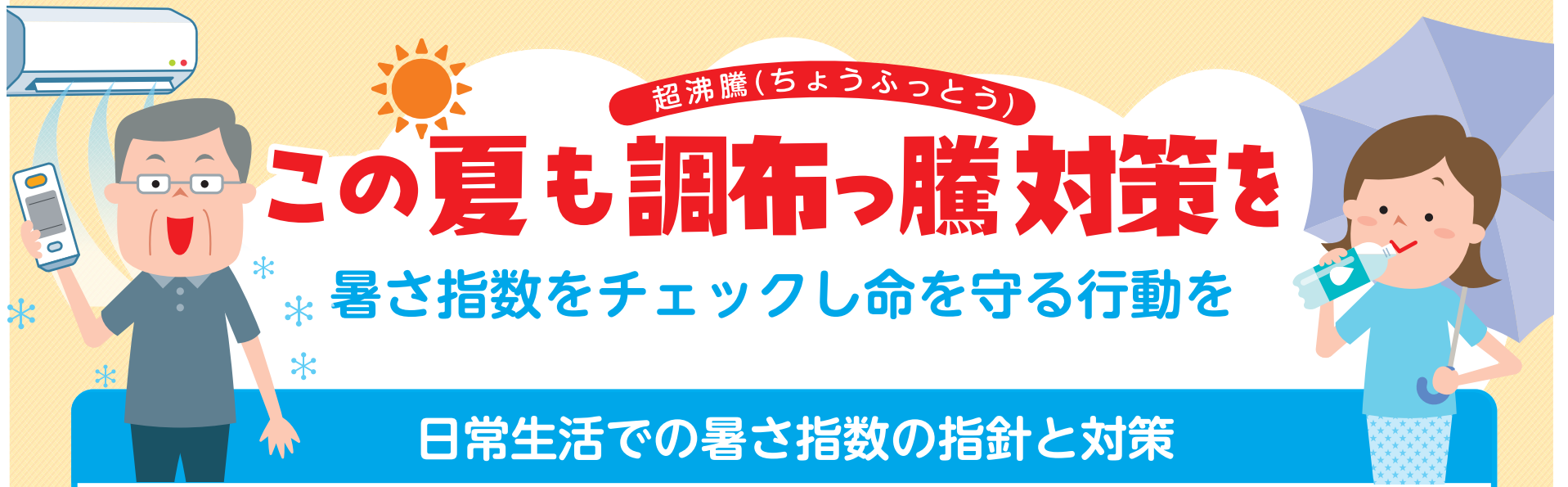




日常生活での暑さ指数の指針と対策

熱中症特別警戒アラート

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時に環境大臣が発表します。※アラート発表時の市の対応は4面を参照

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。暑さ指数は環境省熱中症予防情報サイトでご確認ください。



環境省熱中症
予防情報サイト

暑さ指数	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

■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場合でも発症リスクが高いため、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	厳重警戒	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

熱中症に関するアラートなどの情報収集を

市防災・安全情報メールやLINEの登録を!

市防災・安全情報メールや市LINE公式アカウントでは、熱中症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れます。



【登録はこちら】

市LINE公式アカウント

QRコードから友だち追加してください。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。



市LINE公式
アカウント

環境省LINE公式 アカウント



環境省LINE
公式アカウント

外出時に危険な暑さを感じたら クーリングシェルターへ

市庁舎、文化会館たづくり、総合福祉センター、各地域福祉センター・図書館などを暑さをしのぐための一時的な休憩場所として利用できます。外出時に危険な暑さを感じた時は、無理をせずお立ち寄りください。

※場所など詳細は市☎参照



市HP

クーリングシェルターののぼり旗▶



熱中症かなと思ったら

立ちくらみ、めまい、足がつるなど少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し衣類を緩め体を冷やしましょう。

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あてると効果的です。一緒に水分・塩分補給を忘れずに。

意識が朦朧とする場合はすぐに救急車を呼びましょう。



熱中症は呼び掛けあうことが大切

一人ひとり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。

高齢者は暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなるため、気づかないうちに熱中症になっている危険性もあります。

気になる方を見かけたら、市役所やお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。



給水スポットを新たに設置

熱中症予防のため、総合福祉センターや神代出張所などにマイボトル用給水機を設置しています。無料でマイボトルに給水ができますので、熱中症予防にお役立てください。

※設置場所など詳細は市☎参照



市HP



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

暑さ指数・クーリングシェルター・給水スポット
に関すること：環境政策課☎042-481-7086

