

熱中症対策を万全に 危険な暑さから命を守りましょう



総務省によると、令和6年5～9月に熱中症やその疑いで搬送された人は9万7,000人ほどで、平成20年の調査以降最も多い数でした。

熱中症は、体が暑さにまだ慣れていない6月ごろから増加します。熱中症対策を十分に行い、暑い夏を元気に過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

急に暑くなる日、湿度が高い日、風が弱い日などは、熱中症に特に注意が必要です。

正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで、熱中症を防ぐことができます。

▼バランスの良い食事、十分な睡眠を心掛ける

▼水分を小まめに取る

▼汗をかいたら塩分を補給する

▼エアコンを上手に活用する

※救急搬送の発生場所で最も多いのは「屋内」です。

▼外出時は帽子や風通しの良い服を着用し、日傘を使用する

▼保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やす

▼「熱中症警戒アラート」が発表されている時は、できるだけ外出を控える
※市ウェブサイト(☎1001798)で熱中症の予防と対処法を紹介しています。



▲市ウェブサイト

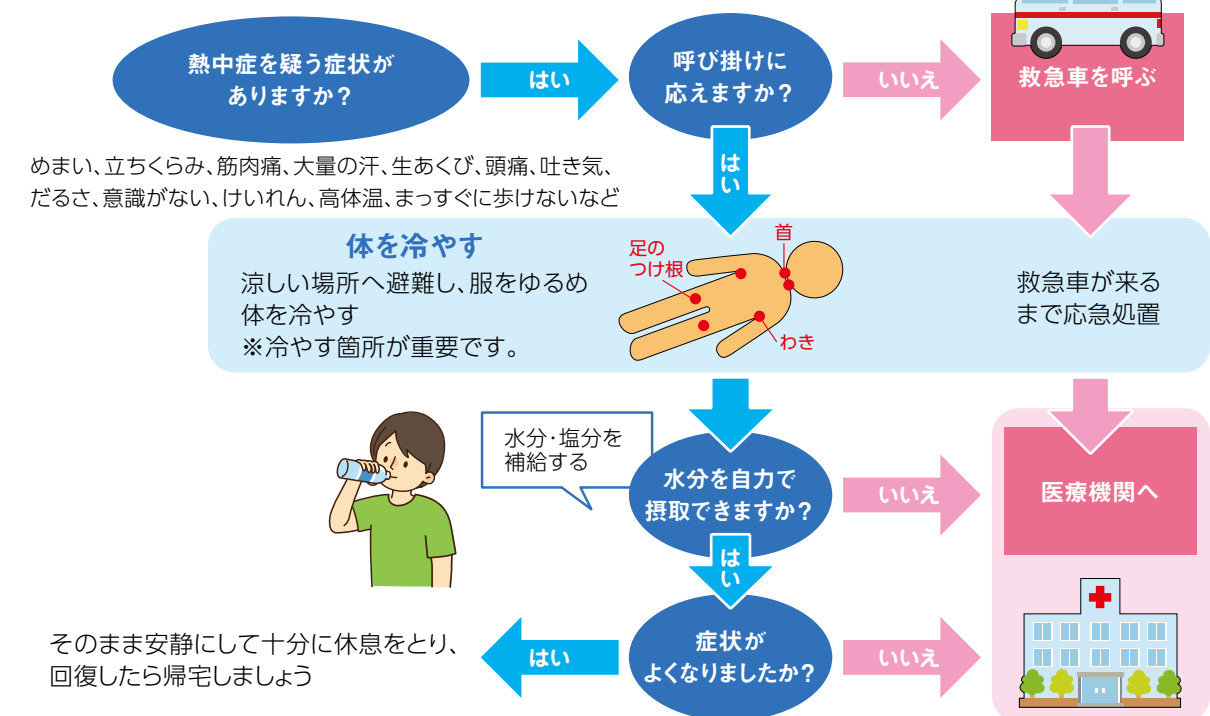
熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、暑さへの注意を呼び掛けるために、国が発表するものです。
また、過去に例のない危険な暑さが

予測される場合には、熱中症警戒アラートを一段引き上げた「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。この場合は、最大限の熱中症対策を行い、危険な暑さから命を守る行動を取りましょう。
※アラートの運用期間は、4月23日(水)～10月22日(水)です。

熱中症が疑われる時の対処法

もし、熱中症が疑われる人がいる時は、状況を確認しながら落ち着いて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



情報収集で命を守る

環境省「熱中症予防情報サイト」で、熱中症対策や全国のアラートの発表情報を確認できます。また、EメールやLINEで情報を受け取ることができます。詳しくは環境省ウェブサイトを見てください。

なお、アラート発表時は市LINE公式アカウント(※)からも配信を行います。※お知らせの「健康・福祉・介護の配信区分を選択している人が対象です。ただし、特別警戒アラート発表時は全登録者に配信します。



▲熱中症予防情報サイト(環境省)



▲市LINE公式アカウント

問い合わせ先

●熱中症予防施策について

環境課環境推進担当

☎(584)1111(代)

☎(584)11147

●健康に関することについて

健康課健康づくり担当

☎(501)11134

☎(501)11135

特に注意が必要な人

●高齢者

暑さや水分不足に対する感覚や体温調整機能が低下しています。熱中症による搬送者は、65歳以上の高齢者が約半数を占めています。

●子ども

体温調整機能が未熟です。また、体が小さく地面に近いため、道路の照り返しなどで大人以上に暑い環境にいたることを理解しておく必要があります。

●肥満の人や持病がある人

熱中症が重症化しやすくなります。

●周りへの声掛けを忘れずに

高齢者や子どもだけでなく、スポーツをする人や観戦する人、屋外で働く人、キッチンで火を使う人など、環境や体調などによっては誰でも熱中症になる可能性があります。熱中症の予防や重症化防止のためには、周囲の人が注意深く見守ることや、お互いに声を掛け合うことが重要です。

外出時などに暑さをしのぐ施設

設置場所など詳しくは市ウェブサイトを見てください。

クーリングシェルター

(☎1014654)

熱中症特別警戒アラートが発表された時のみ開設します。暑さから退避するため、市が指定した施設です。

※自宅など他の涼しい場所で暑さをしのぐことができる場合は、クーリングシェルターへの避難は必要ありません。



▲クーリングシェルターのロゴマーク

春日市ひと涼みスポット

(☎1015867)

熱中症予防のために、一時的に涼み、暑さをしのぐことができる場所です。

市内の施設や店舗の協力により、施設などの一角を提供してもらっています。

アラートの発表に関係なく、営業の妨げとならない範囲で利用できます。



▲春日市ひと涼みスポットの目印