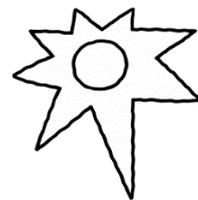


# 熱中症 予防のためのポイント



近年、過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症で救急搬送される人が増え、重大な健康被害を生じる危険性が高くなっています。そのため、環境省は令和6年4月24日（水）から新たに『熱中症特別警戒アラート』の運用を開始しました。熱中症に関する情報を確認し、特に危険な暑さが予測される場合は、自発的な熱中症予防行動をお願いします。

## 1. 暑さ指数と熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートについて

### ① 暑さ指数（WBGT）

暑さ指数とは、熱中症を予防することを目的とした指標です。

< 暑さ指数と注意事項 >

暑さ指数 (WBGT)	注意事項
<b>危険</b> (31以上)	・ 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動。 ・ 特別の場合以外は運動を中止。
<b>嚴重警戒</b> (28以上31未満)	・ 外出時は炎天下を避ける。 ・ 体温が上昇しやすい運動（持久走など）は避ける。
<b>警戒</b> (25以上28未満)	・ 運動や激しい作業をするときは、積極的、定期的（30分おきくらい）に休憩をとり、水分・塩分を補給。
<b>注意</b> (21以上25未満)	・ 激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。 ・ 運動の合間に積極的に水分・塩分を補給。
<b>ほぼ安全</b> (21未満)	・ 熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。



暑さ指数28  
以上で熱中症  
患者増加！

### ② 熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラート

熱中症警戒アラート及び熱中症特別警戒アラートは、以下の場合に発表されます。

< 熱中症警戒アラート >

翌日・当日の **最高暑さ指数が33（予測値）に達する** 場合

< 熱中症特別警戒アラート >

翌日の **最高暑さ指数が35（予測値）に達する** 場合

暑さから「**自分の身・命を守る行動**」、

「**自分の周りの人の身・命を守る行動**」が求められます。

➡ 具体的な予防のポイントは裏面へ

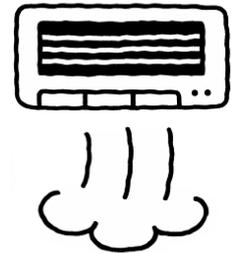
## 2. 熱中症予防のためのポイント

① 暑さ指数（WBGT）や熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートなどの情報を活用する。

- ・ 熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが出された場合は、**不要不急の外出を避けましょう。**
- ・ 特にお子さんや高齢者の方は、体温調節機能や暑さや水分不足に対する感覚機能が十分でないため、涼しい室内で過ごしてください。

② エアコンを適切に使用する。

- ・ 無理な節電をせず、昼夜問わず、**部屋の中の温度が28℃、湿度が40～60%**を保つよう、使用しましょう。
- ・ 日中はすだれなどで日差しを和らげる、エアコンと一緒に扇風機も活用して室内の空気を循環させるなど工夫をしましょう。



③ のどが渴く前に水分・塩分を補給する。

- ・ 1日あたり**1.5～2ℓの水または麦茶**をこまめに飲みましょう。少なくとも1時間に1回コップ1杯の水分補給を行い、起床後・入浴前後・就寝前にも忘れないようにしましょう。
- ・ 大量に汗をかくときは、水分と一緒に塩分の補給も必要です。



④ 日頃から体調管理をする。

- ・ 毎日30分程度ややきつと感じる運動をする、1日3食バランスのよい食事をとる、十分な休養をとるなど、日頃からの体調管理が重要です。
- ・ 体調が悪いときは、無理せず、休みましょう。

⑤ 声を掛け合い、みんなで熱中症を予防する。

- ・ 「水分補給をしよう。」「ちょっと休憩しよう。」など近くの人と声を掛け合うことが大切です。
- ・ 特にお子さんや高齢者の方には、「体調は変わりないか?」「食事をしっかり食べているか?」など日常生活への声掛けもお願いします。

発行日：令和6年7月1日

発行元：甲佐町役場健康推進課（TEL 096-235-8711）