

【熱中症予防について】

地球温暖化に伴う歴史的な猛暑により、熱中症は個人の問題ではなく、社会問題となっています。令和6年度から『熱中症特別警戒アラート』の運用が開始され、令和7年6月1日からは『職場における熱中症対策』が義務化されました。

また気象庁は、**最高気温が40℃以上**の日の名称を『酷暑日』と決定し、今年の夏から運用が開始されます。

本町ではまだ酷暑日となる最高気温を記録したことはありませんが、今年も最高気温が35℃以上の猛暑日が続くことが予想されます。

体を少しずつ暑さに慣らし、熱中症予防へ取り組みましょう。

1. 体を暑さに慣らす『暑熱順化（しょねつじゅんか）』とは？

熱中症になりにくい体を作るためには、本格的な暑さを迎える前に体を暑さに慣らすこと（暑熱順化）が重要です。体が暑さに慣れるためには数日から2週間程度かかるとされており、日常生活の運動（ウォーキングや筋トレ・ストレッチなど）や入浴で軽く汗をかくことが効果的です。

本格的な暑さを迎える前から汗をかくことができる体にすることによって、暑さで体温が上がっても、体温を外へ逃がす仕組みを保つことができます。

2. 熱中症の危険性を判断する『暑さ指数（WBGT）』とは？

暑さ指数（WBGT）とは、「気温」、「湿度」、「日射・放射」、「風」の要素から算出される指標です。

気温が高いのみでなく、湿度が高い、日差しが強い、地面からの照り返しが強い、風が弱いなどの条件でも熱中症の危険性が増大します。

気温以外の環境条件も確認をお願いします。



具体的な熱中症予防のポイントは裏面へ

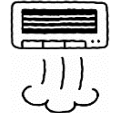
発行日：令和8年6月15日

発行元：甲佐町役場健康推進課（TEL 096-235-8711）

3. 熱中症予防のためのポイント

① 暑さ指数（WBGT）や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 のどが渇く前に水分・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。

④ 日頃から体調管理をする。

- ・ 毎日30分程度ややきついと感じる運動をする、1日3食バランスのよい食事をする、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 声をかけあい、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かけあうことが大切です。
- ・ 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?」など日常生活での声かけもお願いします。