



早めの予防行動を

皆さんは、「暑さ指数」という言葉を知っていますか。暑さ指数は、気温、湿度、輻射からなる熱中症の危険性を示す指標です。

熱中症は、気温が高い日だけでなく、湿度が高いときや道路からの太陽光の照り返しなど、その時々環境により危険度が変わります。

熱中症に注意が必要とき、環境省は、暑さ指数を基に熱中症警戒アラートを発表し、注意を呼び掛けています。

しかし、ここ数年、命の危険性を伴う暑さが観測される日が増えてきています。そのため、熱中症警戒アラートをもう一段引き上げた「熱中症特別警戒アラート」の運用を今年4月から開始しました。

暑さ指数が35以上と予想されたときは、前日の午後2時に「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。最新の情報に留意し、早めの予防行動をとりましょう。

熱中症警戒アラートや暑さ指数に応じた熱中症情報を受信できます。

メール配信サービス



LINE (環境省)



暑さ指数	注意すべき生活活動の目安
特別警戒情報(アラート発令) (35以上)	・高齢者は、安静状態でも熱中症になる危険性が大きい。
警戒情報(アラート発令) (33以上)	・外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
危険(31以上)	
嚴重警戒(28以上～31未満)	・外出時は、炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。
警戒(25以上～28未満)	・運動や激しい作業をするときは、定期的に十分に休息を取る。
注意(25未満)	・激しい運動や重労働時に熱中症になる危険性がある。

クーリングシェルターを開設

クーリングシェルターとは、市が指定した冷房設備を有するなどの要件を満たす暑さをしのげる施設のこと。公共施設、民間施設を問わず、誰もが利用できます。

6月19日には、市内民間施設で初の指定となるイオンモール宇城と協定を締結しました。市内のクーリングシェルターは熱中症特別警戒アラートの発表の有無に関わらず、暑さをしのぐため誰でも休憩できるスペースをクールシェアスポットとして開放しています。



イオンモール宇城
クールシェアスポット

詳しくはこちら



あなたは大丈夫？ 熱中症予防対策

健康づくり推進課 ☎32-7100
衛生環境課 ☎32-1598



季節を問わず、年々上昇している気温。これにより、熱中症の発症リスクも上昇しています。令和4年の国の統計では、熱中症が原因で死亡した人は、1400人を超えており、65歳以上の人が約8割となっています。

熱中症は、高温な環境下に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れていき、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。あなどってはいけない熱中症。でも、予防法や応急処置を知っていれば、発症リスクを抑え、重症化を回避することができます。

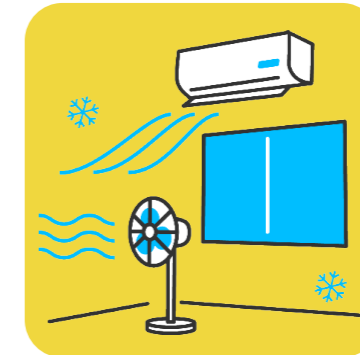
これから訪れる本格的な夏到来に向け、熱中症について考えてみませんか。

熱中症を予防するために

外出時は日傘や帽子を着用



扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



喉が渇いていなくても、こまめに水分や塩分を補給



保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



通気性のよい衣服を着る



日陰の利用、こまめな休憩



No.	施設名	地区	受入可能人数	開設可能日など	開設時間
1	不知火美術館・図書館	不知火町	5	年中無休	9:00～21:00
2	市立図書館 三角分館	三角町	5	休館日※、 整理日以外	10:00～18:00
3	市立図書館 小川分館	小川町	5		10:00～18:00
4	市立図書館 豊野分館	豊野町	5		10:00～18:00
5	うきのぼ (小川支所内)	小川町	10	自(休館日・小川支所)	8:30～17:15
				水(木)	10:00～18:00
				土(日)	11:00～19:00
6	宇城市保健福祉センター	松橋町	20	平日 (祝日を除く)	8:30～17:15
7	ウイング まつばせ	松橋町	30	休館日以外※	9:00～22:00
8	イオンモール宇城	小川町	500	年中無休	10:00～21:00

※月曜日(祝日の時はその翌日)