

熱中症に注意

暑い夏をみんなで乗り切ろう！

☎ 健康課（健康センターミルネ内） ☎ 88 - 5750

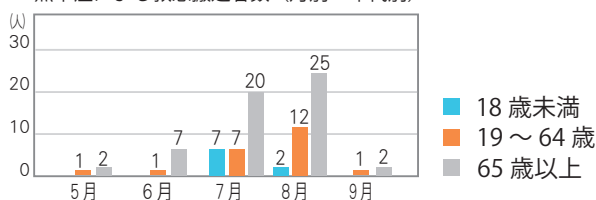
熱中症とは

長時間、高温多湿な環境にすることで、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をいい、重症になると、死に至ることもあります。近年、地球温暖化の影響により早い時期から熱中症発生の危険があります。

丹波市では

昨年、丹波市では 87 人が熱中症で救急搬送され、6 割以上が 65 歳以上の高齢者でした。熱中症は住居内での発生が最も多く、暑い中での運動や長時間労働だけでなく普段の生活から対策をする必要があります。

熱中症による救急搬送者数（月別・年代別）



熱中症に関する情報を得る

熱中症予防情報サイトやニュース、天気予報などで情報を得ましょう。

暑さ指数をチェック

気温だけでなく、湿度、日射、輻射（放射）、風の要素をもとに算出する指標のこと。

環境省熱中症予防情報サイト

全国各地の暑さ指数の予測値と実況値を公開しています。



環境省
ホームページ

積極的な熱中症対策を

室内では

- ① 扇風機やエアコンで温度を調節
- ② 遮光カーテン、すだれを利用
- ③ 室温をこまめに確認

屋外では

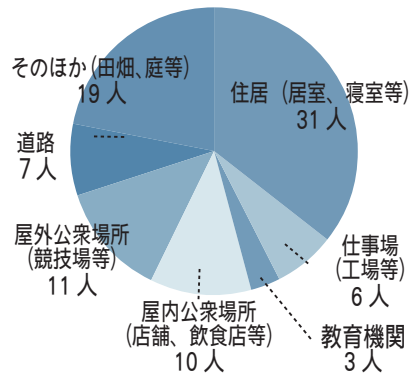
- ① 日傘や帽子を使用
- ② 日陰の利用、こまめな休息
- ③ 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

主な症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違うなど

重症になると

返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱いなど



令和4年の熱中症による国内の死者数は1,477人と増加傾向にあります。

資料：丹波市消防本部調べ（令和5年5月1日～10月1日）

熱中症警戒情報

熱中症の危険が極めて高くなると予想される場合に呼びかけ、熱中症予防を促す情報です。暑さ指数が33以上になると予測された場合に発表されます。

熱中症特別警戒情報

気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれがある場合、暑さ指数が35以上になると予測された場合に発表されます。

体の蓄熱を避けるために

① 通気性の良い・吸湿性・速乾性のある衣服を着用する ② 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめな水分補給

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。※塩分のとりすぎ・スポーツドリンクの飲み過ぎには注意しましょう。

クーリングシェルターを活用ください

7～9月に市内各地域、住民センターなどにクーリングシェルター（暑熱避難施設）を開設します。暑い日の休憩場として、活用ください。

のぼり旗が目印！



設置場所

