

熱中症対策について

市HP



1 熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。また、体を暑さに慣らす暑熱順化をすることで暑さに強くなり、熱中症予防につながります。

2 熱中症の予防行動と暑熱順化について

暑さを避ける、身を守る

屋内では

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

屋外では

- ・ 日傘や帽子を使う
- ・ 日陰の利用
- ・ 小まめな休憩

暑熱順化に有効な対策

- ・ ウォーキングやジョギングなどで汗をかく
- ・ 筋トレやストレッチで汗をかく
- ・ 湯船に入る入浴で汗をかく

※暑熱順化には数日から2週間程かかります

小まめに水分を補給する

- ・ のどが渇く前に補給
- ・ 特に、運動時や起床時、入浴前後には補給
- ・ 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに

からだに熱をためない

- ・ 通気性がよく、汗を吸いやすく、乾きやすい服を着る
- ・ 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

3 アラート情報を確認しましょう

近年の危険な暑さに備えて熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートが暑さ指数に応じて発表されます。発表時は熱中症の危険が特に高まるので、上記の「熱中症の予防行動」を取りましょう。環境省熱中症予防情報サイトからアラート情報が確認できます。

暑さ指数	（気温や湿度などを算出する指数）	新設
35以上	熱中症特別警戒アラート	
33以上	熱中症警戒アラート	
31以上	危険	
28以上31未満	厳重警戒	

熱中症予防情報サイト



4 熱中症特別警戒アラートが発表されたら

市が主催する屋外でのイベント等は中止または延期とします。中止または延期が困難な場合は、縮小することとし、実施に当たっては熱中症に必要な対策を講じます。各地域で主催する屋外でのイベント等についても、同様の対応にご協力をお願いします。

環境省が策定した「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020」を参考に、必要な対策を講じるようお願いします。

必要な対策

- ・ 待機列を作らない工夫と日陰へ誘導
- ・ 開場時、終了時の混雑緩和の工夫
- ・ 十分なトイレの確保

- ・ 施設等のわかりやすい表示
- ・ 休憩場所、飲料の確保
- ・ 傷病者が発生した場合の対応の情報共有
- ・ 救護所の設置 など

ガイドライン全文



5 クーリングシェルターの利用について

熱中症特別警戒アラートが発表されると市が指定したクーリングシェルターを利用できます。市ホームページから指定施設が確認でき、こちらののぼり旗が目印です。冷房の効いた施設で危険な暑さから身を守りましょう。



熱中症特別警戒アラート等の入手方法

熱中症特別警戒アラート等を入手できるよう、以下の【熱中症警戒アラート等メール配信サービス】及び【さがみはらメールマガジン「防災」】の双方またはいずれかに登録をお願いします。

1 熱中症警戒アラート等のメール配信サービス(熱中症予防情報サイト)

環境省が発表する熱中症特別警戒アラート及び熱中症警戒アラートをメールで配信するサービスです。受信したい発表区域を選択して、いくつでも登録できます。

1日2回、登録した区域で熱中症警戒アラートが発表されたとき、また1日1回、全国いずれかの都道府県で熱中症特別警戒アラートが発表されたとき、速やかにメールでお知らせします。

<URL> https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php <二次元コード>



2 さがみはらメールマガジン「防災」

市内の気象情報、地震情報、避難指示等の災害に関する重要な情報のほか、ひばり放送でお知らせした情報等を随時配信します。

「ひばり放送」及び「さがみはら保健所メール」に登録いただくことで、熱中症特別警戒アラートが発表された場合に、情報が入手できます。以下の二次元コードから空メールを送信し、返信されたメールから登録をお願いします。

原則、市域全体に配信しますが、地域限定の情報がある場合、登録された地区へ配信する場合がありますので、情報配信を希望する地区を選択してください。

<URL> <https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/shisei/1026875/koho/1026879/1006334/1006336.html>

<二次元コード>



新規登録用



内容変更用



配信停止用

3 市ホームページ「熱中症にご注意ください！」

市ホームページでは、熱中症対策についてお知らせするほか、熱中症特別警戒アラート等に関する情報を発信します。

<URL> <https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026632/1023520.html>

<二次元コード>

