

／ 本格的な暑さの前に知っておきたい ／

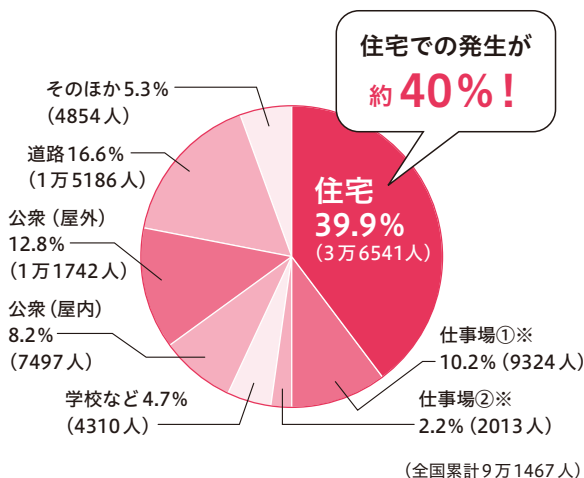
熱中症を正しく知って予防しよう！

蒸し暑い季節がやって来ました。

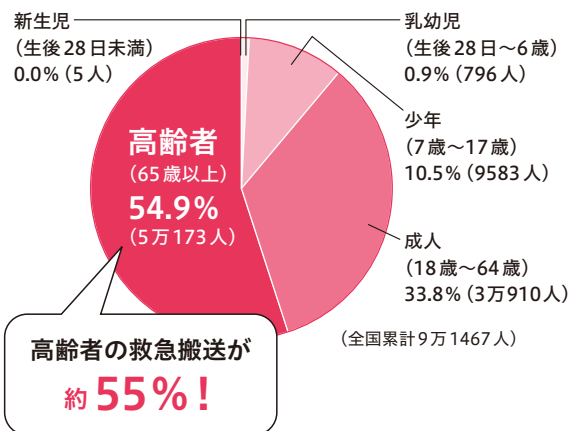
本格的な夏を前に、対策のポイントを確認し、熱中症に注意しましょう。

熱中症のこと、正しく知っていますか？

熱中症はどこで起きる？



熱中症はどんな人に多い？

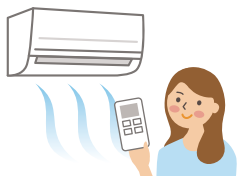


※仕事場①：道路工事現場、工場、作業所など／仕事場②：田畑、森林、海、川など（農、畜、水産作業を行っている場合のみ）

*総務省消防庁「令和5年の熱中症による救急搬送状況」を参考に作成

熱中症予防のポイント

自宅でも温度と湿度に気を配り暑さを避けましょう



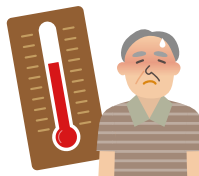
エアコンを上手に利用しましょう。エアコンと一緒に扇風機を使用すると設定温度より涼しく感じられます。

自宅でも屋外でも水分補給をしましょう



のどが渇く前に飲む、小まめに飲むといった、意識的な給水を心掛けましょう。水や麦茶がおすすめです。

暑さに備えた体づくりをしましょう



体が暑さに慣れ、暑さに強くなることを暑熱順化^{しょうねつじゆんか}といいます。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。無理のない範囲で今から適度に運動しましょう。

日頃から体調を整えましょう



1日3食の食事や十分な睡眠を取り、丈夫な体をつくりましょう。体調を整えることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

熱中症予防のためにお役立てください！

危険な暑さの日はあらかじめ対策を！

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート

「暑さ指数」は熱中症の危険度を示す指標です。この暑さ指数をもとに、環境省・気象庁では「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」を発表しています。

これらのアラートを参考に、酷暑が予想される場合には不要不急の外出を避け、涼しい場所へ移動するなどの対策をとりましょう。

■熱中症特別警戒アラート 今年度新設

翌日の最高暑さ指数が都内の情報提供地点10カ所すべてで暑さ指数35以上が予想される場合に発表されます。(前日午後2時発表)

広域的に過去に例のない暑さになり、人の健康に関わる重大な被害が生じる恐れがあります。

■熱中症警戒アラート

翌日の最高暑さ指数が都内の情報提供地点いずれかで暑さ指数33以上と予測された場合に発表されます。(前日午後5時と当日午前7時発表)

危険な暑さへの注意を呼び掛け、熱中症予防行動をとるよう促すための情報です。

暑さ指数	熱中症予防の目安
35以上	特別警戒アラート
33以上	警戒アラート
31以上	運動は原則禁止
28以上31未満	厳重警戒／激しい運動は禁止
25以上28未満	警戒／積極的に休憩
21以上25未満	注意／積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全／必要に応じて水分補給

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートをメールやLINEで受け取ろう！

環境省や市のメール配信サービス・公式LINEに登録すると、熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートの発表時に情報を受け取れます。ぜひ登録して、熱中症対策に活用しましょう。



熱中症警戒アラート等
メール配信サービス



むさしの防災・
安全メール



環境省公式LINE



市公式LINE

*都道府県などの設定
が必要です

*「健康・医療（一般・
食育）」の受信設定
が必要です

クーリングシェルター開放中！ (むさしのいっとき避暑地)

6月17日(月)～9月30日(月)

市関連施設約40カ所のロビーなどを、暑さをしのぐための一時的な休憩場所として開放しています。お気軽にお立ち寄りください。



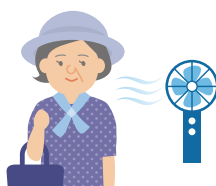
このフラッグが目印！

もしも！熱中症かなと思ったときは…

涼しい場所へ移動する



体を冷やす



水分補給をする



自力で水が飲めないときや意識がないときは、ためらわずに救急車を呼びましょう！