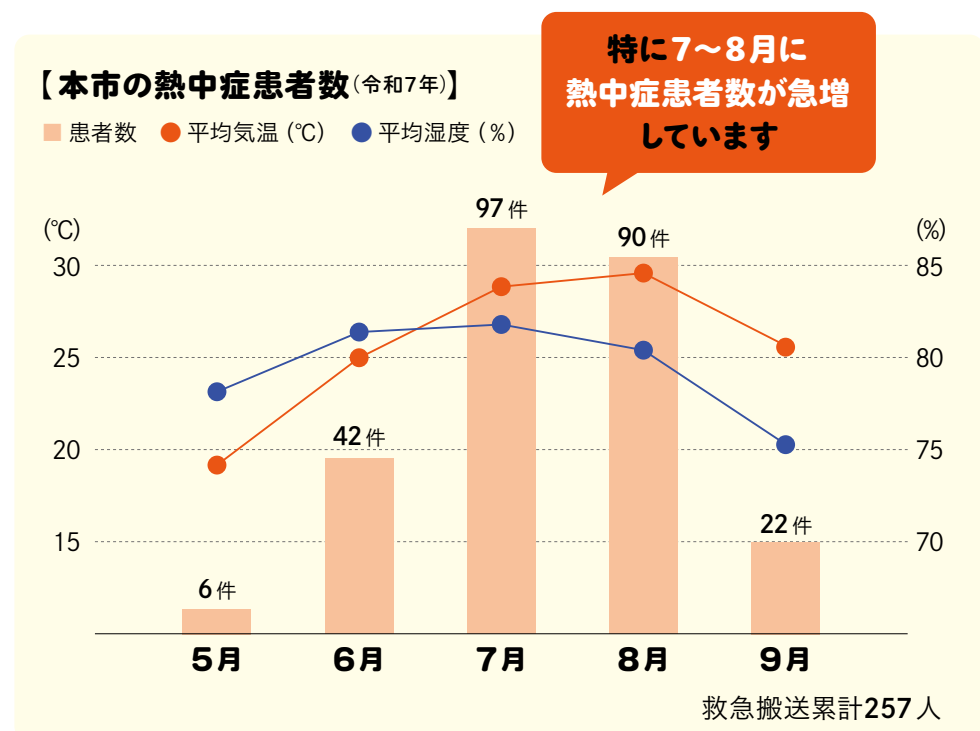


正しく知って 熱中症対策をしよう

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状がみられる状態です。気を付けていても、熱中症にかかる方が多くなっています。特に7～8月は要注意です。熱中症にならないように正しい知識や情報を活用し、早めの対策を心がけましょう。



気温や天候だけでなく、さまざまな要因が重なると、誰でも熱中症になるリスクが高まります。特に65歳以上の方は、熱中症で搬送された患者全体の53.7%を占めており、注意が必要です。

熱中症の疑いがあるか判断できるように、下記フローチャートを事前に確認しましょう。症状が見られる場合は周りの人に助けを求めたり、病院を受診しましょう。

どんな症状が出たの？

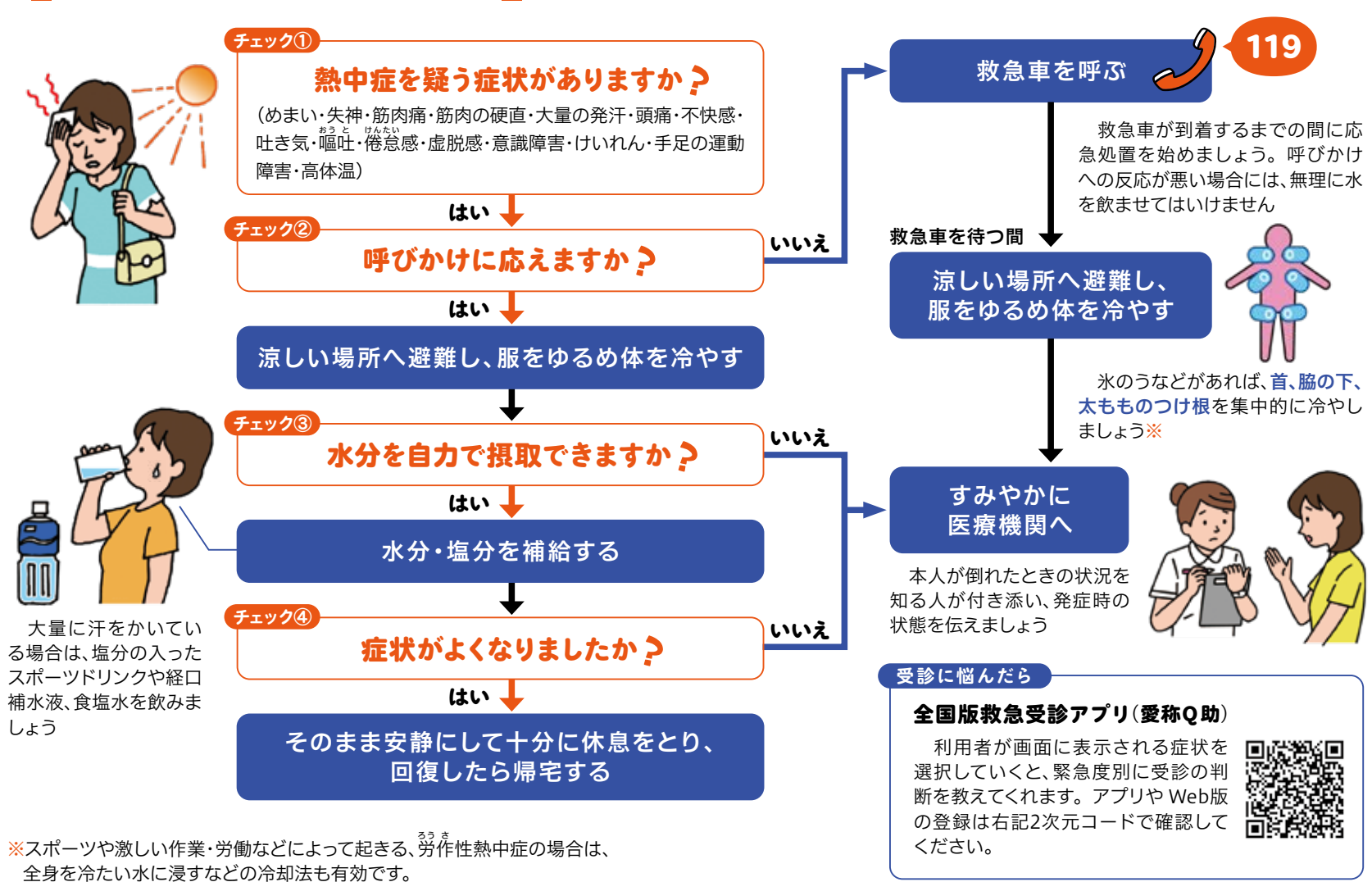
10代男性
仕事で引越し作業中に両足がつり、意識がもうろうとしました

40代女性
帰宅途中に吐き気と呼吸が苦しくなり、手足がしびれました

90代女性
エアコンをつけていない家の中で、体が力が入らなくなりました

熱中症の応急処置

もし、あなたの周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の処置が肝心です。



※スポーツや激しい作業・労働などによって起きる、労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸すなどの冷却法も有効です。

熱中症にならないために

情報を得る

気象情報、熱中症警戒(特別警戒)アラートをチェック

翌日の熱中症リスクは、右記2次元コードで事前に調べることができます。また、市から各アラートを下記①～③で発信しています。



▲熱中症予防情報サイト

- ① メール情報配信サービス [市WEB](#) [ID 4768](#)
- ② 市公式LINE、Facebook、X [市WEB](#) [ID 4825](#)
- ③ 防災行政無線

熱中症警戒アラート

- 県内のいずれかの暑さ指数※情報提供地点で、翌日・当日の日最高暑さ指数(予測値)が**33**に達している
- 気温が著しく高くなることで熱中症による健康被害が生じる恐れがある場合に発表(前日午後5時ごろ、もしくは当日午前5時ごろ)

熱中症特別警戒アラート

- 県内の**全て**の暑さ指数情報提供地点で、翌日の日最高暑さ指数(予測値)が**35**に達している
- 広域的に過去に例のない危険な暑さとなり熱中症による**重大な**健康被害が生じる恐れがある場合に発表(前日午後2時ごろ)

※暑さ指数(WBGT)

湿度、周辺の熱環境、気温の3つを取り入れた指標。指数が28を超えると、全ての生活活動(労働、家事、通勤・通学など)で熱中症になる危険性があります。

対策をする

涼み処・クーリングシェルターで休憩しよう

暑さがしのげる場所を涼み処として常時開放しています。特別警戒アラートの発表時に利用できるクーリングシェルター(新たに市内の郵便局が加わりました)と併せて、利用してください。

詳しくは [市WEB](#) [ID 6965](#)

☎712-5782総合環境課



▲涼み処の八幡市民交流館 ニコット



▲建物入り口に掲示しています

予防する

正しい知識を身に付け、自身や周囲の人の体調変化に気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

☎712-8641保健医療課



エアコンなどで温度を小まめに調節



遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、帽子の着用



天気のよい日は日陰の利用、小まめな休憩



吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じていなくても小まめに水分を補給

75歳以上の高齢者の方へ

「エアコンサポート75」で快適に過ごそう

自宅に使用できるエアコンが1台もなく、エアコンの購入が困難な高齢者世帯(住民税非課税または均等割のみの世帯)に対して、エアコン購入などの費用の一部を補助します。購入前に交付申請が必要です。

補助金上限額 8万円(予算額に達し次第終了)、補助金交付要件は [市WEB](#) [ID 50642](#) または下記2次元コード

☎エアコン購入前に必ず☎712-8556地域包括支援課



▲詳細

