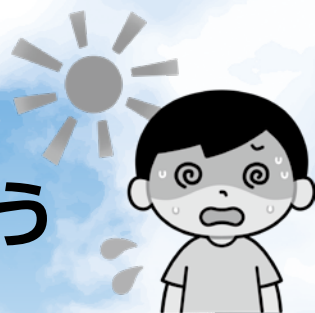


危険な暑さから身を守る行動を！

熱中症に注意しましょう




熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、重症化すると生命の危険にもつながります。熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

問い合わせ先 健康推進課（リ・フレ内・☎47-1310）



市のホームページ

普段から熱中症予防行動をとりましょう



こまめに水分・塩分を補給！

のどが渇く前に水分補給を忘れずに。激しく汗をかいた後は塩分補給も。



適切にエアコンを使おう！

適度な節電に心がけながらエアコンや扇風機で室内の温度調節を行いましょう。



見守り・声かけ！

高齢者や子ども、障害のある人は、熱中症のリスクが高く特に注意が必要です。

「私は大丈夫」と思っている、油断は禁物です！

「熱中症特別警戒アラート」の運用開始 発表されたら命を守る行動をとりましょう

県内全域で過去に例のない危険な暑さが予測され、深刻な健康被害が多く発生する恐れがある場合に、環境省から「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

発表された場合は、不要不急の外出は避け、より一層の熱中症予防行動をお願いします。

環境省のホームページでは、熱中症警戒アラートのメール配信サービスなど、熱中症予防情報の提供を行っています。熱中症予防対策にご活用ください。



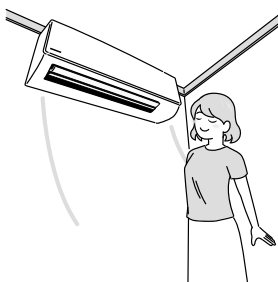
熱中症警戒アラートをチェック！



環境省のホームページ

暑さをしのぐ「クーリングシェルター」 冷房が効いているところへ避難しましょう

危険な暑さから避難できる場所として、冷房設備を完備している公共施設などを「クーリングシェルター」として市が指定し、熱中症特別警戒アラートの発表期間中は開放します。施設の場所、開放時間などの詳細は、市のホームページを確認してください。



「クーリングシェルター」募集中！

熱中症特別警戒アラートが発表された場合に開放可能な民間施設を募集します。詳細は市のホームページを確認してください。施設管理者の皆さんからの申し込みをお待ちしています。

申し込みはこちら▶



問い合わせ先
環境整備課（☎43-7237）