

すざくほけんだより夏号

2023年6月発行

「熱中症警戒アラート」ご存じですか？

熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に発表される「熱中症警戒アラート」は、今年4月26日～10月25日までの間、全国で運用されます。気象庁と環境省は情報が出された場合、普段以上の熱中症対策をしてほしいとしています。

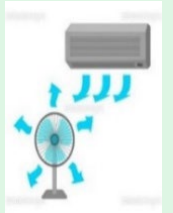
「熱中症警戒アラート」とは？



昨年は全国で延べ
889回も
アラートが発表さ
れました

気温や湿度などをもとにした「暑さ指数」を使い、熱中症の危険性が極めて高いと判断した場合に発表されます。熱中症リスクは気温だけでなく、むしろ湿度や風の有無、地上からの輻射熱なども影響しています。テレビや携帯電話などで情報は発信されますので、ぜひ「暑さ指数」に注目してください。

熱中症警戒アラートが発表されたら？



- 外出はできるだけ控え、暑さを避けるようにしましょう。
昼夜問わずエアコン等を利用しましょう。
- のどが渇いていなくても、いつも以上にこまめに水分補給をしましょう。
- 熱中症のリスクの高い高齢者、子供、障がい者などに声かけを行いましょう。
- 外での活動、運動は中止、延期をしましょう。

熱中症は適切な予防行動をとれば防げるものです。今後、暑さが長期間続きますので、日頃から体力をつけて無理なく過ごしましょう。

高齢サポート・朱雀
京都市朱雀地域包括支援センター
TEL:075(801)1384
FAX:075(801)1385