

熱中症を予防しよう

暑くなってくる時期、気象情報を把握し適切な行動をとることで熱中症は予防することができます。正しい知識と皆さんの積極的な声かけで熱中症を防ぎましょう。

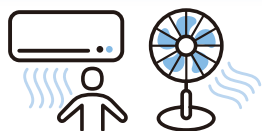
熱中症とは…

熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、命を救うこともできます。

暑さを避ける！

室内を涼しくしよう

冷房、扇風機などを利用し、風通しの良い環境で過ごしましょう。エアコンの試運転はお早めに！



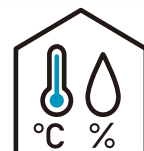
服装を工夫しよう

外出時は日傘を使用したり、帽子を着用したりなど、体に配慮しましょう。



「気温」や「湿度」に気を配りましょう

温湿度計などを活用して危険度を知りましょう。例えば、気温が25度以下でも湿度が80%以上の時は要注意！



こまめに水分補給をする！

のどが渴く前に

一度に大量の水分を摂取するのではなく計画的に水分補給をすることが大切です。



お風呂や寝るときも注意

入浴時や就寝中も水分は失われていきます。入浴前後や睡眠前に水分補給を。



汗をかいたら適度に塩分補給

塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどがおすすめです。

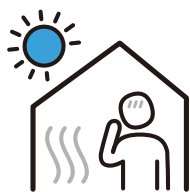


高齢者や子ども、障がいのある方は十分に注意が必要です!!
周囲の方からの積極的な声かけをお願いします。

高齢者における注意点

歳を重ねると暑さを自覚しにくく、対策が遅れがちです。

暑い日には冷房を積極的に活用して、室温をほぼ28度に保つようにしましょう。



子どもにおける注意点

子どもは、体温の調整能力が十分に発達していません。身長が低い幼児は、地面からの照り返しの影響があるため、顔色や汗のかき方にも気を配る必要があります。



令和7年度 熱中症による鳥取県内の状況

- ▶ 救急搬送者…616人（R6年度より98人増加）
- ▶ 死亡1人、重症者21人、中等症272人、軽症323人。
いずれも前年度より減少。
- ▶ 高齢者（65歳以上）の搬送は390人（全体の63.3%）
⇒「住居」での発症が200人（41.1%）と多い。
「外出」「農作業」での重症例多発!!
- ▶ 乳幼児の搬送も2人発生。



熱中症特別警戒アラート

令和6年度から『熱中症特別警戒アラート』が新設されました。このアラートは、**県内すべての観測地点で暑さ指数(WBGT)が35に達すると予想される場合**、環境庁が発表し、町の防災無線や文字放送などでみなさまにお知らせします。

「あんしんトリピーメール」を登録することで、いち早く熱中症情報入手することもできます！



指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として以下の施設を指定しています。

- ・本庁舎・分庁舎 ・岸本公民館 ・溝口公民館 ・二部公民館 ・日光公民館
- ・文化センター ・岸本図書館 ・溝口図書館 ・溝口テラス5階カフェスペース
- ・パルプラスオン（岸本保健福祉センター）



▲伯耆町
ホームページ



指数をチェックしよう

「暑さ指数」とは、気温と湿度と輻射熱を組み合わせた指標で、専門的にはWBGT（湿球黒球温度）と呼ばれているものです。「暑さ指数」は、気温だけよりも熱中症発生の目安となります。



▲チェックはここで
（熱中症予防情報サイト）

日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時に発生する危険性がある。



問い合わせ先

健康対策課 健康増進室

0859-68-5536