

# 熱中症を予防しましょう。

## 回 覧

2024.7.12

**暑い夏がやってきます！！「熱中症予防5つのポイント」を活用して、  
熱中症を予防しましょう。（自分自身での確認も必要です。）**

- 1 高齢者は上手にエアコンを
- 2 熱くなる日は要注意
- 3 水分をこまめに補給
- 4 「おかしい!？」と思ったら病院へ
- 5 周りの人にも気配りを

**※別紙の熱中症予防パンフレットもご覧ください。**

### 行政の取り組みについて

#### ○熱中症予防のための「まちのクールオアシス」

埼玉県では、熱中症対策として、県内の公共施設のほか県内企業に、「まちのクールオアシス」として熱中症についての情報発信拠点としてご協力いただいております。協力施設のロビー等を開放していますので、外出時の一時休憩所としてご利用ください。

**なお、飲料や暑さ対策用品(クーリングタオル等)は各自でご用意ください。一時休憩所のご利用は各施設の開館時間内となります。**



#### クールオアシス設置箇所(公共施設 6 箇所)

滑川町役場、滑川町保健センター、町立図書館、滑川町エコミュージアムセンター、滑川町文化スポーツセンター、滑川町コミュニティセンター

#### ○危険な暑さ対策

気候変動適応法の一部が改正され、令和6年4月1日から新たに「熱中症警戒アラート」よりも1段強い呼びかけとなる熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）が新設され、また指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）が創設されました。

**※裏面もご覧ください**

## ○指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)

4月第4水曜日から10月第4水曜日のうち、原則「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときに開所します。飲料や暑さ対策用品(クーリングタオル等)は各自でご用意ください。利用できる日時・場所は指定施設の開館している日時及び指定した場所のみになります。

※クーリングシェルターは暑さをしのぐための避難所です。

自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

## 滑川町内のクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)実施施設一覧表

施設名(公共施設)

### 1) 滑川町役場庁舎

開放日 土日祝日を除く平日

時間帯 8:30~17:15まで 受け入れ人数10名

### 2) 滑川町コミュニティーセンター

開放日 毎日

時間帯 8:30~21:30まで 受け入れ人数10名

## ○熱中症特別警戒情報(熱中症特別警戒アラート)とは

これまで運用されてきた熱中症警戒アラートの一段上に位置づけられるもので、各都道府県において、すべての暑さ指数情報提供地点における翌日の日の最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達する場合に発表されます。

運用期間は4月第4水曜日から10月の第4水曜日です。

※埼玉県暑さ指数情報提供地点は、寄居、熊谷、久喜、秩父、鳩山、さいたま、越谷、所沢です。



滑川町マスコットキャラクター  
ターナちゃん



滑川町マスコットキャラクター  
ターナちゃん



# 熱中症が 増えています

## 予防のためのポイント



### 熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は  
環境省のLINE公式アカウント  
で確認することができます。

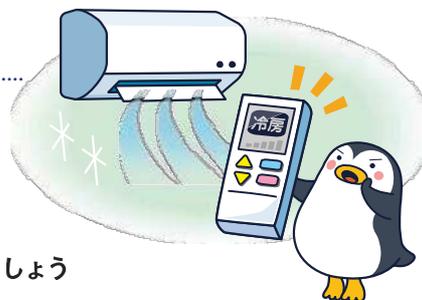
友達追加は  
こちら➡



### エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、  
命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



### 注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



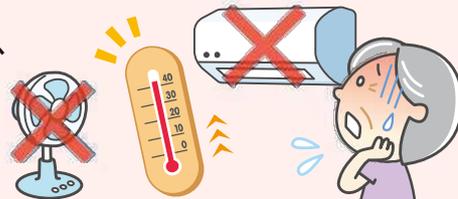
# エアコンが使用できないときの 熱中症対策



エアコンが使用できないときの熱中症にご注意ください!

故障時や停電時など、エアコンが使用できないとき、熱中症リスクが高くなるため、注意しましょう。

熱中症による健康被害は、高齢者において多発しております。



## 🚿 体を冷やしましょう

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくしましょう。
- のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 濡れたタオル等を肌当て、うちわであおぐと熱が放散されます。
- 水道が使えるようなら、水浴び等で体を冷やしましょう。



## 🚗 涼しいところに避難しましょう

- 車内は短時間で気温が上昇しやすいため、車内への避難は可能な限り避けて、冷房設備が稼働している場所へ移動することをおすすめします。
- やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも 小さな子どものみを車内に残すことは大変危険であり、絶対にやめましょう。



## 🧺 普段から停電時などに備えましょう

停電時は断水が起こる可能性があります。

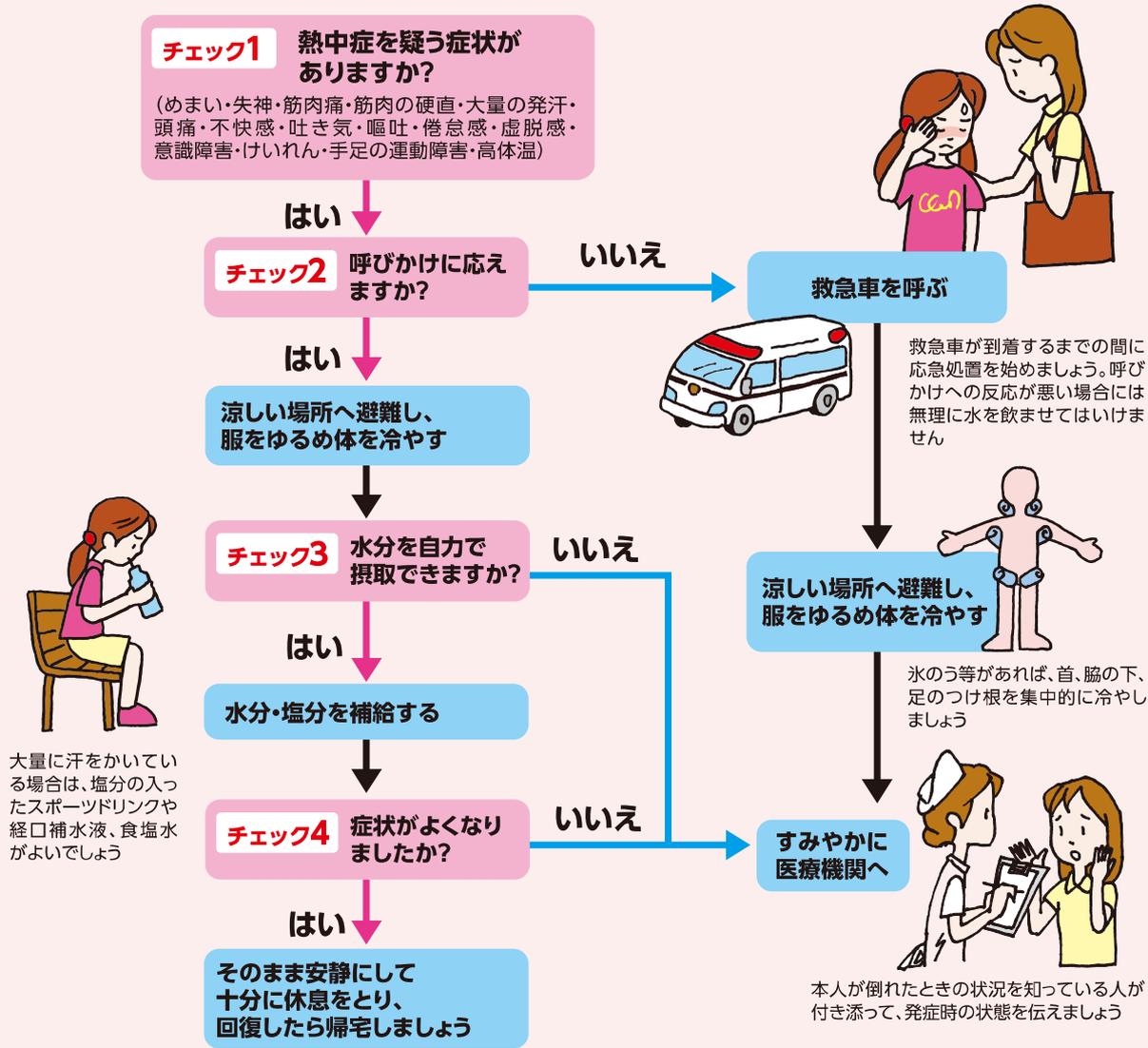
- 飲料や非常トイレ等を備蓄しましょう。
- 熱中症予防に利用できるように、浴槽やポリタンクに 水を貯めておきましょう。
- 水をペットボトルに入れて凍らせておくと、もしものときに飲料にも冷却にも使えて便利です。



# 「熱中症かも」と思ったら... 誰でもできる応急処置

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



熱中症の詳しい情報については、熱中症予防情報サイトをご覧ください  
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp>



災害時等の熱中症対策に携わられる方へ ▶



# 政府の熱中症対策

熱中症予防情報サイト: 熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報



## 高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

- 高齢者のための熱中症対策



(リーフレット)

## 管理者がいる場等における熱中症対策の促進

- 学校関係の熱中症情報



- 農作業中の熱中症対策



- スポーツの熱中症対策



- 防災における熱中症対策



(リーフレット)

- 学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報



- 災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

## 地域における連携強化

- 熱中症に関連する気象情報



- 夏季における熱中症による救急搬送状況



- 健康・医療関係の熱中症情報



## その他

- エアコンの早期の試運転について



- ヒートアイランド対策



- 無理のない省エネ生活



マイボトルで  
熱中症予防を!



こども家庭庁 FDMA  
こども家庭庁 併設とともに



消防庁



文部科学省



スポーツ庁



厚生労働省



農林水産省



経済産業省



国土交通省



観光庁



気象庁



環境省

滑川町健康づくり課