



予防が大事！熱中症

昨年8月の枚方の平均最高気温は35.6度、最高気温は38.7度を記録しており、今年も厳しい暑さが予想されます。気温が高く風が弱いときなどに体温調節の機能がうまく働かず起こる熱中症。今年は外出自粛により体が暑さに慣れておらず特に熱中症のリスクが高い状態に。予防のポイントを学び、あつ〜い夏を元気に過ごしましょう！

保健医療課 ☎807・7623、☎845・0685

夏を元気に乗り切る4つのポイント

ポイント
1

暑さを避ける

涼しい服を着て、日傘や帽子を使用。少しでも体調が悪くなったなら涼しい場所（涼しい室内に入れば日陰）へ移動を。



ポイント
2

こまめに水分補給

水分は1日1.2ℓを目安にのどが渇く前にこまめに補給を。大量に汗をかいたときは塩分も一緒に摂りましょう。

※水分・塩分などに制限がある場合はかかりつけ医に相談を。



ポイント
3

日頃から体調管理を

暑さに備え、無理のない範囲で適度に運動を。また、毎日の体温測定などで健康チェックをし、体調が悪いときは無理せず、自宅で静養しましょう。



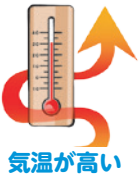
ポイント
4

エアコンを適切に使う

エアコンの使用も効果的。使用時は、感染症予防のために定期的に窓を開けて空気を入れ替え、その後は室温が上がらないよう温度設定を調整しましょう。



こんな日は注意して



気温が高い



風が弱い



湿度が高い



急に暑くなった

熱中症警戒アラートを お出かけ前にチェック！

環境省は熱中症へのかかりやすさを示す暑さ指数（WBGT・右表）を使い「危険」「厳重警戒」など4段階に分けて注意を呼び掛けています。また、指数の予測値が33以上になる場合は熱中症警戒アラートが発表されるので外出を控える・エアコンを使用するなどの予防行動を積極的に取りましょう。いずれも同省熱中症予防サイト（☎<http://www.wbgt.env.go.jp/>）で確認できます。

日常生活に関する指針	
暑さ指数 (WBGT)	注意事項
危険 (31以上)	高齢者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 (28~31)	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 (25~28)	運動や激しい作業をするときは定期的に充分休息を取り入れる。
注意 (25未満)	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



熱中症を防ぐために
屋外で人と2m以上
(十分な距離) 離れて

いればマスクを外して



ウイルス感染対策は
忘れずに！

大塚製薬(株) 熱中症対策アドバイザーに聞く！

水分補給のポイント

予防にはのどが渇く前からの水分補給が大切。1日水分1.2ℓを8回程度に分けてこまめに飲むとよいでしょう。

汗はナトリウムをはじめとしたさまざまなイオンを含んでいるため、その成分に近いイオン飲料などで失われた水分と塩分などを一緒に摂るのもおすすめします。



小枝友彦さん (54歳)

ポカリスエットアイスラリー 1ケースを抽選で3人にプレゼント



はがき、ファクス、市ホームページの応募フォームに住所・氏名・電話番号を書いて〒573-8666市広報プロモーション課へ。8月15日必着。1人1通。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

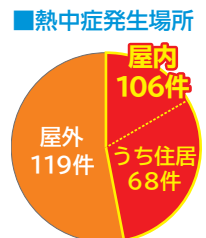
☎広報プロモーション課 ☎841・1258、☎846・5341



市は大塚製薬(株)と平成30年に包括連携協定を締結し、熱中症対策に関する支援などで協力しています。

屋内でも発生 油断は禁物

昨年5月～9月の市内での熱中症発生件数は225件で、その約半数は屋内で発生しています。また、搬送された人の約半数が高齢者でした。高齢者は特に暑さを感じにくく、発汗・血液循環機能が低下しているため、日陰だから大丈夫とは思わずご注意ください。



(枚方寝屋川消防組合提供)

大荒れの天気 あなたが取るべき行動は

台風は例年7月から10月にかけて発生のパークを迎えます。枚方市に大きな被害をもたらした平成30年9月の台風21号から今年で3年。災害時にどう行動し、何を準備しておいたらよいか今一度確認しましょう。

問 危機管理室 ☎ 8 4 1 ・ 1 2 7 0、FAX 8 4 1 ・ 3 0 9 2

防災ガイド表紙



◆災害が発生する前に確認を

住んでいる場所が洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域に該当するか、今年4月～5月にかけて全戸に配布した防災ガイド(写真)で確認しましょう。また、災害の種類によって開設される避難所が異なるため、近隣避難所の情報を事前に調べておきましょう。同ガイドは市ホームページからも見られます。関連講座あり(21ページ参照)。

1 状況を正しく把握する

自分や家族の命を守るため、災害時はテレビやラジオをはじめ SNS などで情報を収集し、状況を確認しながら落ち着いて行動することが大切です。

市公式 SNS

ツイッター



@hirakata_city

ライン「枚方市」



事前に友だち追加を

市ホームページ

防災行政無線

緊急速報メール
(エリアメール)

テレビ・ラジオ

災害避難情報などを自宅の電話に自動配信

浸水想定区域内または土砂災害警戒区域内に居住し、パソコンやスマホなどを持っていない人を対象に、避難情報などを自宅の固定電話に直接配信する災害情報自動配信電話サービスを8月1日から開始します。避難情報が発令されると登録した電話番号に自動音声で配信します。▶申込 受付中。市役所別館3階危機管理室にある申請用紙を同課へ。来庁が困難な場合は電話で同課へお問い合わせを。

2 避難行動を選択する

避難所に行くだけが「避難」ではありません。災害の危険が迫ったとき、自身にとって最適な行動を選択することが大切です。

1 指定避難所へ

市は、避難情報を発令したタイミングで避難所を開設します。開設状況は市ホームページや緊急速報メール等でお知らせします。

2 親戚、知人の家へ

自宅が危険な区域にある場合などには、安全が確保できる親戚や知人宅への避難も検討し、できれば事前に相談しておきましょう。

3 自宅に留まる (在宅避難)

自宅が洪水や土砂災害の危険が無い場所(マンション上層階も含む)にある場合は自宅に留まるのも選択肢の一つ。夜間や雨が激しいときは避難経路上の危険な場所が分かりにくくなるため、外に出ることが危険な場合は建物の2階以上など、より高い場所に移動しましょう。

避難するときのポイント



長靴は雨水が入り歩きにくくなるので危険。履き慣れた運動靴を選ぶ。



はぐれないようお互いをひもで結んで移動する。



長い棒(傘でも可)を杖代わりにして足元の安全を確認しながら歩く。

このほかのポイントは防災ガイド 14 ページで確認を



備蓄品は水没させないよう2階以上に移動。

9月4日(土) ひこ防'z(枚方市総合防災訓練)で防災を自分事に

近年激しさを増す水害への市の防災対応能力を向上させるため、9月4日(土)、ひこ防'z(枚方市総合防災訓練)を2年ぶりに開催します。市役所では避難情報等の発令や災害情報収集などの応急対応を、一部の小学校や福祉施設などでは避難所開設や避難誘導などを訓練。当日は防災行政無線の放送と併せて全市民を対象に緊急速報メール(エリアメール)を配信しますので、防災ガイドで自宅の災害リスクや災害時の行動を確認するなど、防災を考える機会にしましょう。



▲無線を使用し避難状況聞き取る訓練。