

熱中症に気を付けましょう

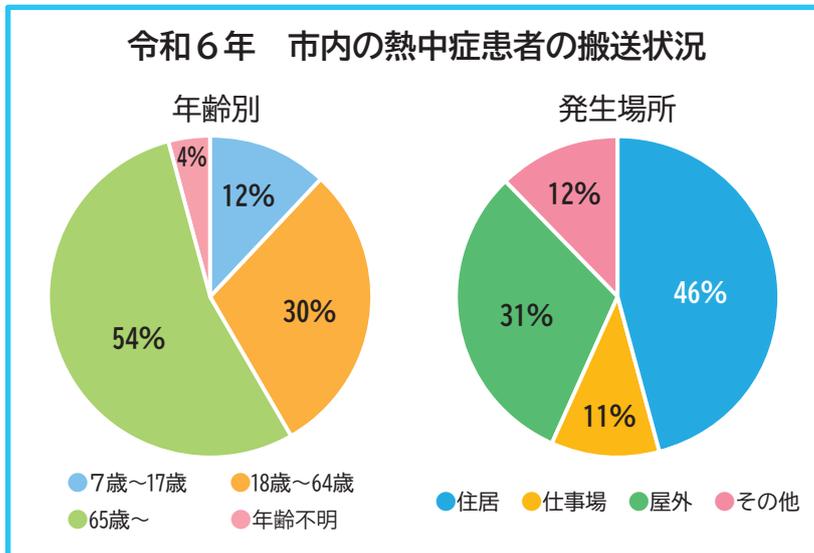
◆問い合わせ＝☎常創戦略課(内線3904)

暑さが厳しくなるこれからの季節、対策をしっかり行い熱中症を予防しましょう。

全国的に熱中症による救急搬送は、7月から8月にかけて非常に増加します。

市内においても同様に、令和6年6月の熱中症による救急搬送人員は9人であったのに対し、7月には3倍を超える30人が搬送されました。

特に、65歳以上の高齢者の救急搬送割合が高く、注意が必要です。また熱中症は、屋外だけでなく住居内での発生も多く、救急搬送の約半分を占めています。



熱中症予防のため

◆室内では

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- ・遮光カーテン、すだれを利用



◆からだの蓄熱を避ける

- ・通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



◆屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休息
- ・日中の外出を控える



◆こまめに水分補給

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分補給



暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコンなどを使って温度調節をするよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいのある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないため、気を配る必要があります。また、障がいのある方は、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない場合などがあり、介助者やまわりの方は注意が必要です。

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を活用ください

熱中症特別警戒アラートが発表された時など危険な暑さが見込まれる時は、冷房が効いた室内で過ごすことが基本です。やむを得ず外出する際は、暑さをしのげるクーリングシェルターを休憩所として活用ください。

クーリングシェルターとは？

改正気候変動適応法に基づき、酷暑の際に誰でも利用できる一時的な避暑施設として、市町村が指定した施設です。



市内のクーリングシェルター設置施設

	施設名	設置場所
公共施設	常総市役所本庁舎	エントランス
	生涯学習センター	エントランス
	地域交流センター（豊田城）	エントランス
	石下総合福祉センター	エントランス 自販機前
	きぬふれあいセンター	談話室
民間施設	ウエルシア市内各店	調剤待合室
	とりせん大沢店	イートインコーナー
	ケースデンキ常総店	エントランス
	ホームジョイ本田石下店	エントランス
	マスダTAIRAYA ファインズ淵頭店	レストスペース
	市内各郵便局	待合スペース

事業者募集

熱中症対策の一環として、クーリングシェルターの開設にご協力いただける民間施設を募集します。

○クーリングシェルター指定の条件

- ・市内に所在する施設
- ・適当な冷房設備を有すること
- ・市民などが自由に入出りできること
- ・5人以上が休憩できるスペースがあること
- ・熱中症警戒アラートおよび熱中症特別警戒アラートが発表された時は、あらかじめ市民に公開する開放可能日時において、施設を開放することができること



詳細は、市ホームページをご覧ください。

※各施設の休館日は、ご利用できません。

市でも熱中症対策に取り組んでいます

市では、誰ひとり取り残さず熱中症から市民の命を守るため、大塚製薬㈱をはじめとした民間企業や協力団体とともに「常総市熱中症対策コンソーシアム」を立ち上げ、全庁的に取り組んでいます。

5月14日に開催した1回目の会議では、市オリジナル熱中症対策動画がお披露目されたほか、昨年の市内熱中症患者の搬送状況の振り返りや今年の熱中症対策などについて活発な意見交換を行いました。今後も、熱中症対策に向けた取り組みを推進していきます。



市ホームページ



1回目の会議の様子