

危険な暑さの日は、行動を変えてみよう!

その①

熱中症警戒アラートを活用しよう!

熱中症警戒アラートとは、危険な暑さが予想される日に環境省から発表される情報のことです。前日の夕方や当日の早朝に配信されるため、外出を控える、予定を変更するなど、早めの対策につなげることができます。

環境省の公式LINEに登録して、熱中症の情報を手に入れよう!

運用期間 10月21日(水)まで

登録はこちら
環境省公式
LINE



その②

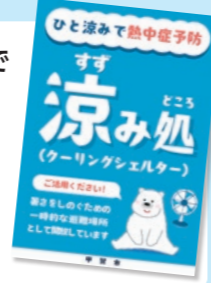
涼み処(クーリングシェルター)を利用しよう!

暑さをしのぐための一時的な避難場所として、涼み処(クーリングシェルター)を市内の公共施設等で開放しています。ご利用の際は、各施設のルールを守ってお過ごしてください。

このポスターが目印!

開設期間 10月21日(水)まで

施設の一覧は
こちらから



暑さから、命を守る。

STOP 熱中症



毎年、暑さが厳しくなるこの時期。熱中症は、誰にでも起こる危険があります。特に子どもや高齢者には周囲の配慮も必要です。自分や大切な人を守るため、今できる対策を確認しましょう。

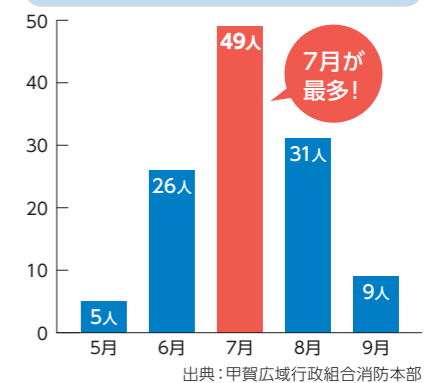
問 健康医療政策課 ☎ 69-2168 ☎ 63-4085



熱中症での搬送は7月が最も多くなります!

甲賀圏域(甲賀市・湖南市)で、令和7年5月から9月の熱中症による救急搬送は、120人でした。特に、気温が急激に高くなり、体が暑さに慣れていない7月は、熱中症の搬送者数が増加します。

令和7年 熱中症による救急搬送状況



搬送者の5割以上は、高齢者の方でした

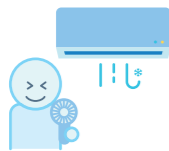
高齢者は暑さ・水分不足に対する感覚機能や身体の調整機能が低下しているため、特に注意が必要です。



熱中症かもしれない!? と思ったら...

熱中症のサイン 目まい・顔のほてり・立ちくらみ・筋肉痛・大量の発汗・からだのだるさ・吐き気

涼しい場所へ



エアコンの効いた室内や日陰など、涼しい場所に移動しましょう!

からだを冷やす



首、わき、足の付け根などを冷やし、体温の上昇を抑えましょう!

水分・塩分をとる



経口補水液や塩分を少しずつ補給しましょう!
※意識がはっきりしている場合に限りです。

救急車を呼ぶか迷ったときは #7119 へ

「急な頭痛・目まい」「だるさが抜けない」など、熱中症が疑われるときは#7119へ。365日・24時間いつでも専門家が、救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきかを的確にアドバイスします。



意識がない、自力で水分が取れない
そんなときは...

ためらわず119番へ



熱中症にならないために! 今すぐできる 予防ポイント

1 水分・塩分をとる

のどがかわいてなくても、水分をこまめにとりましょう! 特に起床時、就寝時は意識して水分をとりましょう。

※アルコール摂取は脱水症状を招きやすくなります。



2 規則正しい生活をする

寝不足や偏食は、熱中症にかかりやすくなります。寝具を工夫するなど睡眠環境を整え、バランスのとれた食事を心がけましょう!



3 暑さ予防グッズを使う

帽子や日傘で直射日光を避け、冷却スカーフなどの冷却グッズを使いましょう!

※首元など、太い血管が体の表面近くを通っている場所を冷やすと効率よく体を冷やすことができます。



4 暑さに慣れる

暑さに慣れると熱中症になりにくくなります。ウォーキングやストレッチ、湯船にお湯をはって入浴するなど、日頃から無理のない範囲で汗をかく習慣をつけましょう!

