

# 室内でも熱中症の危険性あり 警戒アラートを活用して十分な予防対策を

熱中症は高温多湿の環境で体温の調整ができなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内でも何もしないときにも発症することがあります。場合によっては死に至ることもありますので、十分な予防対策を取りましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-11127

## 熱中症予防のポイント

- よく食べてよく寝る
  - 適切に運動し、暑さに備えた体づくりをする
  - のどが渇く前にこまめに水分を補給する
  - 外出時には涼しい服装で日傘や帽子を使用する
  - 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節する
  - 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
  - 吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用する
  - 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- 警戒アラートが発表されたら**  
熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くな
- と予測される前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。テレビやラジオ、天気予報サイトなどで知ることができます。
  - 昼夜問わずエアコンを適切に使用する
  - 熱中症のリスクが高い方（高齢者、子ども、障害のある方）に対して涼しい場所への移動や水分摂取などの声掛けをする
  - 外出・運動はできるだけ日中の暑い時間を控え、涼しい時間にする
  - 普段以上に「熱中症予防行動」を実践する
- 熱中症の症状と応急処置**  
○症状 めまいや吐き気、頭痛、生あくび、立ちくらみ、虚脱感、集中力・判断力の低下など
- 応急処置** 涼しい場所へ移動する、衣服を緩めて体を冷やす（首や脇、足の付け根など）、水分・塩分、経口補水液を補給する
- ※応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう。

2023年の熱中症による救急搬送状況では、高齢者が半数以上を占めています。また、発生場所では住居が4割近くを占めています。



厚生労働省サイト「熱中症を防ぐためにきたいこと」

## 防災行政無線による訓練放送

## 全国瞬時警報システム

# 緊急地震速報訓練

6月20日(木) 午前10時  
市全地域対象

地震・津波や武力攻撃などの災害時に警報を伝える全国瞬時警報システム(Jアラート)の訓練放送が全国一斉に行われます。本市でも市全域を対象に防災行政無線の屋外拡声器や各家庭などの戸別受信機から、最大音量で緊急地震速報を放送します。戸別受信機の受信状況の確認と、訓練をきっかけに地震から身を守る安全確保行動に取り組んでください。

### 地震から身をまもる安全確保行動



まず低く 頭を守り 動かない

### 【放送内容】

- ①上り4音チャイム
- ②緊急地震速報チャイム音
- ③「これは、訓練です。地震です。地震です。落ち着いて、ただちに身を守る行動をとってください。」×3回
- ④下り4音チャイム



- ①**まず低く** 上からの落下物を避けられる場所で低い姿勢を取る
  - ②**頭を守り** 落下物や飛来物から頭を守れるよう、机の下に避難したり腕で頭を守る
  - ③**動かない** 1分間はじっと動かないで過ごす
- ※気象・地震活動の状況などにより中止の場合があります。

《問合せ》危機管理課 ☎23-1111

# マンガで考えよう! ジェンダーギャップ

本市では、職場、家庭、地域、学校などを含めたまち全体のジェンダーギャップ(社会的・文化的な男女格差)の解消に向けた取組みを進めています。皆さんの無意識の偏見、思い込みの存在に気付いてもらうため、マンガを連載します。 ※連載は不定期、第1弾は2021年度に連載

## 第5話 人生100年時代、お金と未来を考える

50歳で離婚した女性が、仕事を探すもなかなか見つからず、これからの暮らしについて考えます。



★独身女性やひとり親家庭の「貧困」が問題となっています。女性の場合、出産や子育てでキャリアが断絶し、その後の再就職が難しいことも原因と言われています。現役世代で低収入が続くと、年金額や貯蓄が少なく、老後にも影響し、年を重ねるごとに貧困が加速するなどの社会的構造問題が指摘されています。

【作者紹介】かんべ みのり 日本で唯一のMBA(経営学修士)マンガ家として執筆業をメインに活動中