

# 負けるもんか!!! 2024夏の猛暑

暑さから身を守る3つの習慣を身に付け、暑さを乗り越えましょう!

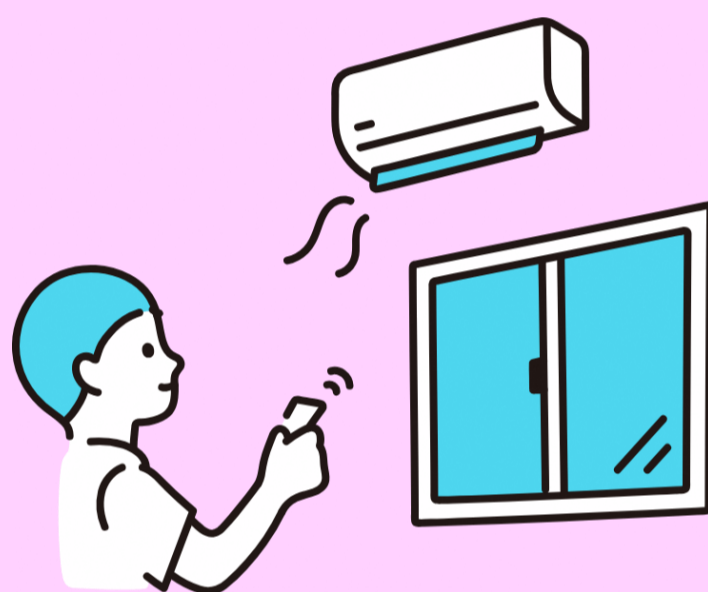
## 気づく



暑さを知らせる  
「情報活用」



暑さにつよい  
「からだづくり」



## 涼む

暑さをしのぐ  
「エアコン利用」



### 「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」を開設

府民のみなさまにご活用いただけるよう、暑さを知らせる情報を提供するサービスや、暑さから身を守る取組み、行政の取組みなどの情報を発信しています。ぜひ、ご覧ください。

(<https://www.pref.osaka.lg.jp/chikyukankyo/jigyotoppage/atsusataisaku.html>)



大阪府 暑さ対策

検索

「自分だけは大丈夫」そう思っていませんか？毎年多くの人が熱中症で救急搬送されています。

## 暑さを知らせる「情報の活用」

暑さ指数※1	日常生活に関する指針
31以上 「危険」	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28～31未満 「嚴重警戒」	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25～28未満 「警戒」	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
25未満 「注意」	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。

危険な暑さに気づくため、<sup>ねっちゅうしょうけいかい</sup>**熱中症警戒アラート**を活用しましょう。

暑さ指数メール配信サービスや環境省のLINEアプリを活用した情報配信など、暑さの危険を知らせてくれる無料※2サービスがあります。

詳細や登録はコチラ →  
(携帯電話のカメラで読み取り)

※1 「暑さ指数」は気温と湿度を考慮した熱中症予防のための数値です。

※2 情報取得にかかる通信料は利用者負担となります。



日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)をもとに大阪府作成

## 事前の情報入手で 暑さ対策 **熱中症警戒アラート**

熱中症の危険性が極めて高くなる、暑さ指数が33以上になると予測された場合に、環境省と気象庁より注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」が発表されます。また、令和6年度からは都道府県単位で暑さ指数が35以上になると予測される日の前日14時に、さらに一段階上の「熱中症特別警戒アラート」が発表されることになりました。

## 暑さにつよい「からだづくり」

体が暑さに慣れていない時期に急に気温が上がると、熱中症の危険が高まります。暑さに負けない体にするため、**暑くなる前の時期から**、汗をかく運動を継続して「**暑熱順化**」を心がけましょう。水分や塩分の補給もこまめに行いましょう。また、通気性のよい衣服（軽装）を着用し、外出時は日傘や帽子のほか、体を冷やせる便利グッズを活用することも大切です。

摂取例：経口補水液・スポーツドリンク・塩飴・塩こんぶ・浅漬け など

実施例：ウォーキング・サイクリング・ストレッチ・入浴 など

活用例：吸水速乾肌着・氷枕・冷却シート・保冷剤入りスカーフやネッククーラー・携帯用扇風機 など

## 暑さをしのぐ「エアコン利用」

気温や湿度が高い日には屋内でも熱中症になることがあります。暑さに対して**自分の感覚だけに頼らず**、エアコンの冷房運転を適切に利用し、必ず部屋の温度や湿度を確認してから設定温度を調節しましょう。外出先では無理をせず、エアコンの効いた施設や木陰など涼しい場所で休息をとりましょう。



### 「おおさかクールオアシスプロジェクト」

5月から9月末までの期間、民間事業者の施設に「暑さをしのげる一時避難所」（クールオアシス）として、エアコンのある涼しい空間を提供いただいています。休息のため「15分程度」を目安に、協力施設が指定する場所をご利用ください。協力店には目印のステッカー(右図)を掲示しています。



おおさか 大阪府  
クールオアシスプロジェクト  
協力施設

実施期間：5月～9月末まで  
実施時間：[ ]

【猛暑時の一時避難所】  
暑さをしのぐため、お気軽にお立ち寄りください  
(15分程度を目安としてください)

特記事項：[ ]

お問い合わせ先：[ ]  
https://www.pref.osaka.lg.jp/hyakukenkyu/jyogenoosakaocproject.html