

# きいつけや! その暑さ

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

## 暑さから身を守る3つの習慣 を身につけ、暑い夏を乗り切りましょう！

### 気づく



暑さを知らせる  
「情報の活用」

### 備える



暑さにつよい  
「からだづくり」

### 涼む



暑さをしのぐ  
「エアコンの活用」

詳しくは「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」へ！



大阪府広報担当副知事もずやん

© 2014大阪府もずやん

府民のみなさまにご活用いただけるよう、暑さから身を守る3つの習慣をはじめ、暑さを知らせる情報を提供するサービスの紹介や、暑さから身を守るための行政の取組、暑さ対策に役立つ情報などの発信をしています。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



【暑さ対策に関するお問い合わせ】

大阪府 環境農林水産部 脱炭素・エネルギー政策課 気候変動緩和・適応策推進グループ  
〒559-8555 大阪市住之江区南港北1-14-16大阪府咲洲庁舎（さきしまコスモタワー）22階  
電話番号：06-6210-9553 ファクシミリ番号：06-6210-9259

## 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。

日本生気象学会「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

危険な暑さに気づくため、毎朝暑さ指数を確認することを習慣にしましょう。環境省が発表する暑さの危険を知らせてくれる各種配信サービス(無料)の登録や大阪府が運営している暑さ情報を発信しているSNSをチェックしてください。

詳細や登録は、大阪府暑さ対策情報ポータルサイト内にてご案内しています⇒



※1 「暑さ指数」は、気温だけでなく、湿度や日差しの影響を取り入れた値で、熱中症の危険度を表す指標です。  
 ※2 情報取得にかかる通信料は利用者負担となります。

## 命を守ろう！ 熱中症警戒アラート

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。

熱中症の危険性が極めて高くなるので、なるべく涼しい屋内で過ごしましょう。

また、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時には、さらに一段階上の「熱中症特別警戒アラート」が発表されますので、注意してください。

## 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、少しずつ汗をかく運動を継続して「暑熱順化<sup>しよねつじゅんか</sup>」を心がけましょう。また、こまめに水分や塩分の補給も行い、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：日傘・帽子・吸水速乾肌着・氷枕・冷却タオル・ネックリング・冷却スプレー 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、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

原則5月から9月末までの期間、民間事業者の各施設・店舗に「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」を目安にクールオアシスをご利用ください。

協力施設には目印の協力標識(右図)を掲示しています。



QRコードを読み込むと、府内の「クールオアシス」を確認できます。

※スマートフォンの場合、性能等の都合でアプリで開くとピンが表示されない場合があります。その場合は、ブラウザで開いてください。