

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。

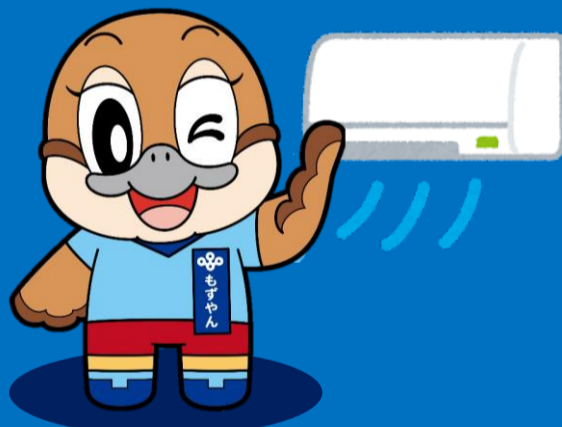
備える

暑さにつよい
「からだづくり」



涼む

暑さをしのぐ
「クーラー
の活用」



気づく

暑さを知らせる
「情報の活用」



暑さから身を守る3つの習慣

を身に着け、暑さを乗り越えましょう！

ね字クイズ!

2文字の漢字が分かるかな？



答えはこちらを
チェック!



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

暑さを知らせる「情報の活用」

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。



危険な暑さに気づくため「熱中症警戒アラート」や「暑さ指数^{※1}メール配信サービス」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。

「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」（裏面）を見て活用しましょう。

※1 「暑さ指数」は気温だけでなく、湿度なども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の負担となります。

暑さ指数(°C)と
熱中症危険度
の関係

注意
~25°C未満

警戒
25~28°C未満

嚴重警戒
28~31°C未満

危険
31°C以上

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)をもとに大阪府作成

暑さをしのぐ「クーラーの利用」

暑さに対して**自分の感覚だけに頼らず**、部屋の温度や湿度を確認してクーラーの設定温度を調節しましょう。

外出先では無理をせず、クーラー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。

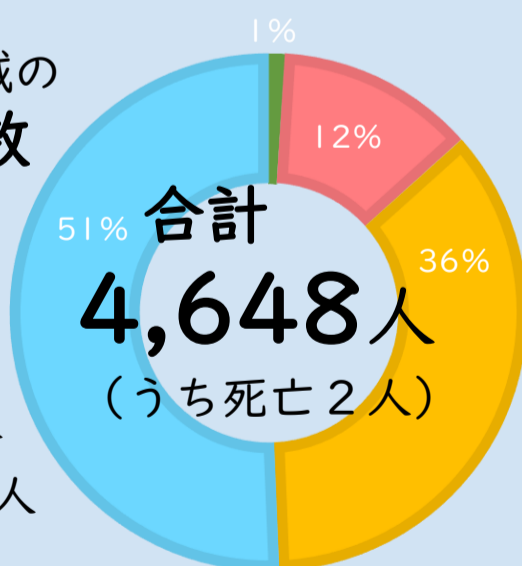
暑さにつよい「からだづくり」

暑さに負けない体にするため、**暑くなる前の時期から**、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう。水分や塩分の補給もこまめに行いましょう。



令和4年度大阪府域の
熱中症搬送者数

- 乳幼児・・・47人
- 少年・・・575
- 成人・・・1,672人
- 高齢者・・・2354人



高齢者や子どもは特に注意が必要！

- 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整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ので気を配る必要があります。

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります！

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症状になるなど、体温調節がしづらくなってきます。

新型コロナ感染防止のため、これまで屋外では、マスク着用は原則不要、屋内では原則着用としていましたが令和5年3月13日以降、マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。

