

しっかり防ごう 熱中症



保健センターだより

令和8年度Vol. 6
(令和8年7月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、その時の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、**湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。**

我孫子市では令和7年度（5月1日～9月30日）、熱中症で108人（こども9人、成人28人、高齢者71人）が救急搬送されています。
熱中症予防のポイントをしっかりおさえ、暑い季節を乗り切りましょう！



【熱中症予防のポイント】

① 室内

- ・温度と湿度を測り、室温28℃以下、湿度70%以下にする
- ・エアコンや扇風機を使用する
- ・遮光カーテンやすだれを使用し、日差しをさえぎる工夫をする

室内・夜間
でも発生し
ています！



② 外出

- ・日傘や帽子を着用する
- ・気温や湿度が高い日は、暑い時間帯（特に10時～14時頃）の外出を避ける
- ・飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給（1日1.2リットルを目安に）をする
- ・風通しがよい木かげや涼しい室内で、休憩を取り入れる



③ 衣類

- ・麻や綿など通気性のよい衣類を着用する
- ・黒色系の衣類は、熱を吸収しやすいため避ける



④ 日常

- ・食事、運動、睡眠をとり、体調管理をする
- ・夜間もエアコンの活用や寝具を工夫（接触冷感敷パッドなど）し、環境を整える
- ・冷却グッズや氷枕などを活用する

⑤ その他

- ・熱中症警戒アラートを活用する（詳しくは裏面参照）



参考：環境省
熱中症予防情報サイト

※停電時などエアコンが使用できない場合は、
日光を遮り、風通しを良くし、濡れたタオルなどを肌に当て、
うちわなどで扇いだり、冷房施設が稼働している所へ避難しましょう。
また、停電時の断水に備え、飲み水を備蓄するようにしましょう。





熱中症警戒アラートを活用しよう！



熱中症警戒アラートは、暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する時に発表されます。

熱中症警戒アラート発表時は、普段以上に熱中症予防に努めましょう！

※より危険な暑さが見込まれる日には

「熱中症特別警戒アラート」が発令されます。

熱中症予防情報サイトやテレビなどで、アラートの

発令状況を確認するようにしましょう！



詳細・登録は「環境省
熱中症予防情報サイト」まで

熱中症疑いの人がいたら…

～意識がある、呼びかけに反応がある時～

涼しい場所へ移動させる



服をゆるめ、体を冷やす



水分・塩分を補給する

まずは
応急処置



手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市2012



※意識がない、反応がおかしい場合は救急車を呼びましょう。

自力で水を飲めない・応急対応を実施し、安静にしているでも体調が良くならない場合は、医療機関を受診しましょう。

<保健センターだより、メール配信もしています！>

保健センターだよりは、紙での配布だけでなく、毎月メール配信も行っています。健康に関する情報や健(検)診の案内、不定期でイベント情報や流行状況により感染症情報等を配信しています。ぜひ、メール配信もご登録ください！！



我孫子市
メール配信サービス



《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126