

いよいよ夏本番！ 熱中症からあなたの命を守りましょう

近年は地球温暖化が進み、気候変動による猛暑が世界中で頻発しています。6月に入り、本格的な夏に向けて、熱中症にならないように体を暑さに慣らしていくことが重要です。

環境課環境政策室 (☎75-8933)



熱中症とは
気温や湿度が高い環境下で、体温の調節がうまくいかず、めまいやだるさなど、さまざまな症状が起こる状態をいいます。

熱中症の実態について

一般的に子どもや高齢者が熱中症になりやすいといわれています。昨年度、熱中症で救急搬送された人数は、6割以上が65歳以上の高齢者で占めています(表1)。特に、年齢が高くなるほど暑さに対する体の調節機能が低下するなどの理由により、熱中症にかかるリスクが高まる傾向にあります。

また、熱中症の救急搬送の半数以上が「住居」で発生しています。

救急隊が本当に伝えたいこと

救急の現場では、屋外の作業中だけでなく、自宅でエアコンを使わずに過ごしていた高齢者の搬送が多数あります。「まだ暑くない」と思った「エアコンをつけるのはもったいない」と話す人も多く見られますが、その油断が命に関わる重症化につながります。熱中症警戒アラートが発表されたら、迷わずエアコンで室内を冷やしましょう。

表1 市内で熱中症により搬送された人数

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
搬送人数	42人	69人	46人
65歳以上 (人数・割合)	29人 69.0%	48人 69.6%	29人 63.0%
住居 (人数・割合)	21人 50.0%	39人 56.5%	28人 60.9%

市消防本部調べ

こんな時は119番!

次のような症状がある場合は、ためらわずに119番通報してください。

- ・自分で水が飲めない
- ・自分で動けない
- ・全身にけいれんがある
- ・意識がない、またはいつもと様子が違う

声をかけ合い、熱中症を防ぎましょう

猛暑の日には、家族や近所同士で声をかけ合い、お互いの様子をメールや電話で伝えるなど、小まめなコミュニケーションが熱中症予防につながります。

熱中症を防ぐ4つのポイント

<p>気温が高くなる日は外出を控えましょう。外出時は、涼しい服装で帽子を着用するなど、暑さ対策をしましょう。</p>	<p>夏本番を迎える前に軽作業などでしっかり汗をかくなど、暑さに体を慣らしていきましょう。</p>
<p>これからの季節に備え、エアコンなどの空調の点検や手入れを行い、適切に使用しましょう。</p>	<p>水分や食事を取る、しっかり休息を取るなど、体調管理を行いましょ。かかりつけ医に相談して持病を管理しましょう。</p>

エアコン設置には補助金が利用できます

熱中症などを防止するため、居宅にエアコンを設置していない高齢者世帯などが、新たにエアコンを購入し、設置する際の費用の一部を補助します。

対市内に住所があり、居宅にエアコンを設置していない住民税非課税世帯または生活保護世帯で次のいずれかに該当する世帯

- ・65歳以上の人のみで構成する世帯
- ・身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている人がいる世帯
- ・療育手帳Aの交付を受けている人がいる世帯

補助対象経費および補助額

エアコン本体の購入費および設置費用の2分の1以内
※1000円未満切り捨て
※上限額5万円

他申請については、市ホームページをご覧ください。

問 介護高齢課高齢者支援室
(☎75-89335)

エアコンで熱中症対策を!



熱中症(特別)警戒アラートが発表されたときは命を守る行動を!

熱中症(特別)警戒アラートが発表されたときは、防災行政無線や防災アプリ、市メルマガ、市公式SNSでお知らせします。また、環境省のホームページや環境省公式LINEでは、暑さ指数の情報や熱中症警戒アラートの発表を受け取ることができますので、利用してください。

環境省の公式LINEを友だち登録!

熱中症警戒アラートや暑さ指数の情報配信



熱中症警戒アラート

- エアコンなどにより涼しい環境で過ごしましょう
- こまめな休憩や水分補給、塩分補給をしましょう
- 高齢者や子どもは熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の人も見守り・声かけをしましょう
- 暑さ指数(WBGT)を確認し、涼しい環境以外では、運動を中止しましょう

お出かけ先でひと涼みしませんか

夏の厳しい暑さから身を守るため、冷房設備のある公共施設や店舗、事務所の一角を「クーリングシェルター」「涼みどころ」として開放します。熱中症予防に利用してください。

開放期間

6月1日(日)～

9月30日(火)

利用にあたって

- ・利用できる日にちや時間は各施設の開放(営業)時間になります。
- ・予約は不要です。

市ホームページ
熱中症対策総合サイト



クーリングシェルター(公共施設)

村上地域：市役所、クリエート村上、マナポーテ村上、教育情報センター、ブルボンスケートパーク村上、町屋造観光案内所(鍛冶町)、村上農村環境改善センター、村上地域振興局

荒川地域：荒川支所、荒川地区公民館

神林地帯：神林支所、神林農村環境改善センター、道の駅神林

朝日地域：朝日支所、総合文化会館、朝日みどりの里物産会館

山北地域：山北支所、さんぼく会館、道の駅笹川流れ夕日会館

涼みどころ(店舗・事務所)

ポスターのある店舗や事務所



涼みどころポスター



クーリングシェルターポスター