

# 熱中症対策は5月から！

～高温対策を行い、予防しよう～

☎ 保健医療課健康支援室 (☎53-3364)、消防本部警防課救急係 (☎53-7223)

ホームページ



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。まだ5月ですが、体がまだ暑さに慣れていないこの時期から注意が必要です。

## 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言われています。昨年度、熱中症で救急搬送された件数は、高齢者が7割を占めていました(表1)。また、程度別では、軽症、中等症が97%でした。

表1 熱中症として救急搬送された件数 (村上市消防本部管内)

	搬送件数	うち65歳以上	割合
令和4年度	42人	29人	69.0%
令和5年度	69人	48人	69.6%

村上市消防本部調べ

## 救急の現場から

熱中症で救急搬送されるのは、炎天下で農作業をする高齢者や、自宅でエアコンなどを使用せずに過ごす高齢者が多い傾向にあります。「自分は大丈夫だと思った」と話す人もいますので、油断は禁物です。



## 熱中症を防ぐために

- ・5月から軽作業などでしっかり汗をかくなど、体を暑さに慣らしていきましょう。
- ・気温が高くなる日中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したり、日傘を使用するなど、暑さへの対策をしましょう。
- ・水分補給、食事を取る、しっかり休養を取るなど、体調管理に気をつけましょう。
- ・エアコンなどの空調の点検やお手入れを行い、これからの季節に備えましょう。
- ・かかりつけ医などに相談して、普段から高血圧などの持病を管理しましょう。



## こんな時はすぐ119番！

- ・自分で水が飲めない
- ・自分で動くことができない
- ・全身にけいれんがある
- ・意識がない、または意識はあるが、いつもと様子が違うなどの症状があるとき



## みんなで声をかけ合い、熱中症を防ぎましょう

特に小さい子どもや高齢者は熱中症になりやすいため、周囲にいる人が熱中症にならないよう、声かけなどの気遣いをお願いします。



## その他

環境省のホームページや環境省公式LINEでは、暑さ指数や熱中症警戒アラートを確認することができますので、ご利用ください。

環境省公式LINE



# スマートフォンのアプリで情報をいつでも・どこでも受け取れます！ 防災・行政情報アプリ「むらかみ情報ナビ」開始！

☎ 総務課危機管理室 (☎53-3365) または各支所地域振興課総務管理室

かんたんな操作で、目と耳で確認できます。  
災害に備える！市・地域の情報をひとまとめに！

市では、アプリを導入し、4月1日から運用を開始しました。スマートフォンなどで、防災・行政・地域情報が、どこにいても受け取ることができます。  
※アプリの利用は無料ですが、通信にかかる費用は利用者のご負担になります

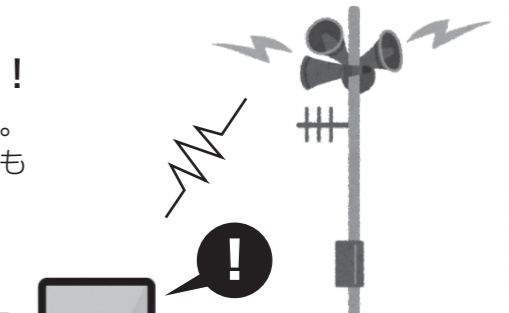
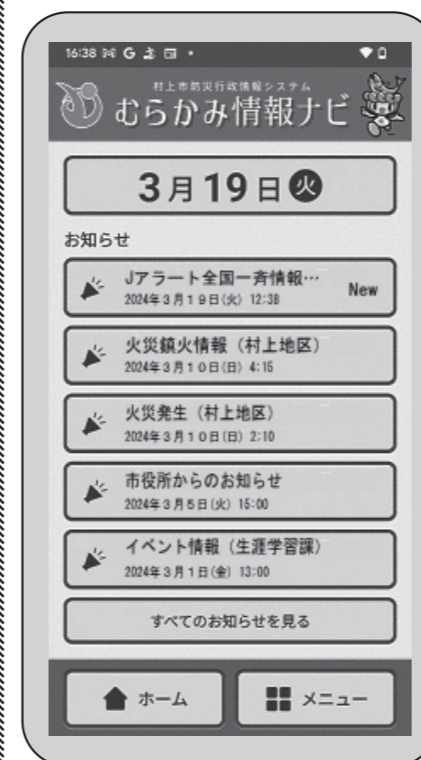
## アプリで何ができるの？

普段お使いのスマートフォンで、情報(音声・文字・画像)を受け取ることができます。

### 〈主な配信情報〉

- 防災・避難・火災・気象情報
- 交通・防犯・熊出没情報
- 市ハザードマップの確認
- マップ機能で公共施設・避難所を確認
- 市からのお知らせ・子育て情報
- 市の広報誌・回覧文書

画面のイメージ



防災行政無線の放送を文字で確認

音声読み上げ機能や画像で分かりやすい！



Android用



iPhone用



## ご利用方法

- 「むらかみ情報ナビ」を利用するには、専用アプリ「Lifevision (ライフビジョン)」をインストールする必要があります。
- ①上記の二次元コードを読み取るか、もしくは、GooglePlayまたはAppStoreで「ライフビジョン」とキーワード検索し、アプリを取得してください。
  - ②「Lifevision (ライフビジョン)」のアプリを開いてください。
  - ③「地域を選択してログイン」を選択してください。
  - ④ご自分のお住まい、または市内の郵便番号を入力してアプリに従い設定を進めてください。
  - ⑤情報の受信を希望する地域を選択してください。各地域の右側「V」を押すと地区、さらに町内・集落が表示されますので、受信を希望する町内・集落名に☑ (複数選択できます) を入れてください。
  - ⑥受信を希望する情報を選択してください。
  - ⑦利用規約をご確認の上、「同意する」を押してください。
  - ⑧自治体(村上市)専用のアイコンをご利用ください。