

今年も早めの熱中症対策を行いましょ！

気象庁によると、今年の夏は地球温暖化に加え、海面水温が上がるエルニーニョ現象の影響で、全国的に気温が高くなり、猛暑日が増えると予想しています。

また、総務省消防庁のR5年5～9月の全国の熱中症による救急搬送者数は91,467人（R4年より20,438人増加）でR4年の1.3倍でした。記録的な暑さとなった北海道と東北はR4年の2倍、8月は北海道と秋田県で約10倍と大幅に増加しました。暑さに慣れていない地域でも、早めの暑さへの備えを心がけて、万全の熱中症対策を行うことが大切です。

【熱中症に特に注意が必要な時期】

5月の暑い日、梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明け等

暑熱順化…体が暑さに慣れること。暑い日が続くと、体は暑さに慣れて、暑さに強くなります。

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。

【日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活】

適度な運動（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）

運動目安：30分 頻度目安：週5回～毎日

入浴（シャワーだけでなく湯船に入るもの）

頻度目安：2日1回

サイクリング 運動目安：30分 頻度目安：週3回

ウォーキング・ジョギング

ウォーキング運動目安：30分

ジョギング運動目安：15分

頻度目安：週5回



【熱中症予防・対策】

- ① シーズンを通して暑さに負けない体づくりを続けましょう
⇒ 気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。
- ② 特に注意が必要なシーンや場所で暑さから身を守るアクションを
⇒ 適度な水分、塩分補給とこまめな休憩を心がけましょう
- ③ 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう
⇒ 適度な空調で室内の温度を快適に保つ、衣服を工夫しましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

出典：一般社団法人日本気象協会推進プロジェクト「熱中症ゼロへ2024」リーフレット
暑熱順化ポイントマニュアル、熱中症の予防・対策

■ 問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608



消防署からのお知らせ



熱中症予防について

熱中症に注意！

昨年、能代山本広域消防本部では前年比 3.5 倍の 115 名を熱中症で救急搬送しています。

これから暑くなる時期を迎えるため、次のことに注意して熱中症の予防に努めましょう。

熱中症予防のポイント

- テレビ等で発信される「熱中症警戒アラート」をチェックしましょう。
- のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう。
- 気温や湿度の高い時は、長時間の運動や作業を避けましょう。
- 日中は日傘や帽子を使い、通気性の良い衣服を着用しましょう。
- 外出時は時間帯を考え、こまめに休憩、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。
- エアコンや扇風機で体温調節したり、すだれや遮光カーテン、打ち水を利用しましょう。



こんな時は救急車を！

- 自分で水分補給ができないときや、脱力感、倦怠感が強くて動けないとき。
- 意識がない、あるいは全身のけいれんがあるとき。

■ 問合せ先 八峰消防署 救急担当 ☎76-3119

令和6年度 危険物安全週間

- 【統一標語】 『次世代へ つなごう無事故と 青い地球(ほし)』
- 【目的】 危険物の保安に対する意識の高揚および啓発を推進することにより各事業所における自主保安体制の確立を図ることを目的に実施されます。
- 【期間】 令和6年6月2日(日)～6月8日(土)
- 【実施予定事項】 ①危険物施設の立入検査
②移動タンク貯蔵所（タンクローリー）およびミニローリーの検査
③危険物安全協会会員に対しての法規講習会
④危険物安全協会会員事業所での幟の掲出
⑤路線バスへの広告の掲示

【その他】 消防テレホンガイドにより危険物安全週間の普及啓発を図ります。

消防テレホンガイド ☎52-9999

■ 問合せ先 八峰消防署 危険物担当 ☎76-3119

