

熱中症から体を守りましょう

熱中症は梅雨入り前の5月ごろから発生し、7月や8月が最も多くなります。近年の地球温暖化で極端に高温になる頻度が増えていて、国内では熱中症による死亡者が毎年千人を超えています。熱中症死亡者の7割以上は65歳以上の高齢者で、約9割の

人がエアコンを使用していなかったことが分かっています。

熱中症は命に関わるものですが、予防方法を知っていれば防ぐことができますので、いま一度予防行動を確認しましょう。

症状

- めまい ○立ちくらみ
- 手足のしびれ ○足がつる
- 気分が悪い ○頭痛 ○吐き気
- 嘔吐 ○体がだるい
- いつもと様子が違う など



重症になると……

- 意識消失 ○けいれん ○体が熱い など
- ※自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！

予防法

1 熱中症（特別）警戒アラートをチェック！

環境省は、4月24日から「熱中症特別警戒アラート」の運用を開始しました。これまで運用してきた「熱中症警戒アラート」に加え、気温が特に目立って高くなり、熱中症で重大な健康被害が起こる恐れがある場合に発表されるものです。テレビやラジオ、防災行政無線、SNSを通じて発信されますので、情報を把握し、熱中症特別警戒アラート発表時は不要不急の外出はできるだけ避け



2 適切にエアコンを使おう！

熱中症は夜でも起こります。昼夜問わずエアコンを使用して室温を調節しましょう。扇風機を併用すれば、効率よく冷気を循環させることができます。

エアコンの機能が低下しないように、フィルターを定期的に掃除することも大切です。（2週間に1回推奨）



3 小まめに水分・塩分を取ろう！

喉が渴いていなくても意識して水分・塩分を取りましょう。

- ・1日あたり1.2ℓを目安に水分を取る（10～15分おきに1口か2口飲む、1時間おきにコップ1杯、午前午後5時に500mlペットボトル1本分ずつを飲みきるなどの目標を）
- ・外出時には飲み物を持ち歩く
- ・睡眠時、入浴時も発汗しているので、起床後、入浴前後に水分を取る
- ・大量に発汗する状況では、経口補水液などで塩分を補給する



4 声を掛け合い見守り合おう！

高齢者や子ども、持病のある人、肥満の人、障がいのある人などは熱中症になりやすい傾向があります。身近な人から、夜間を含むエアコンの使用や小まめな水分補給などを行うよう声を掛けましょう。

5 暑さを避けよう！

外出時は涼しい服装で、日傘や帽子を使いましょう。屋外で暑さや疲れを感じたら、涼み処やクーリングシェルターを活用するなど、涼しい場所で休憩しましょう。



問合せ 健康増進係

「涼み処」と「指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）」を開設します

市では、熱中症予防のため公共施設や民間施設を活用し、涼しい室内で暑さをしのぐことができるスポット「涼み処」を市内各所に開設します。屋外で暑さを感じたら気軽にご利用ください。今年度から運用開始される熱中症特別警戒アラート発令時には、「指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）」を開設します。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



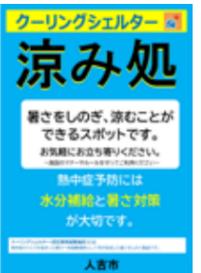
▲市ホームページ

開設期間 ～10月23日（水）
※施設営業時間帯で一般開放

涼み処

- 図書館
- 市総合福祉センター
- 各コミセン
- 市内調剤薬局

のぼり旗と案内表示が目印です



クーリングシェルター ※通常時は涼み処として利用できます。

施設名	所在地	開放日	時間帯	受入可能人数
市役所 1階市民コーナー	西間下町7番地1	平日 (土・日曜、祝日を除く)	午前8時30分～ 午後5時15分	24人
保健センター 1階ロビー	西間下町118番地1			15人
カルチャーパレス 1階ロビー	下城本町1578番地1	火～日曜(月曜が祝日の場合は翌平日を除く)	午前8時30分～午後5時	10人

問合せ 保健総務係

市民の健康づくりパートナーを募集！

市では、市と共に市民の健康づくりのお手伝いをしてもらう「人吉市笑顔と健康のまちづくり協定」の協力団体・企業などを募集します。まちのため、仲間や自分のために健康づくりを進めませんか？

事業内容 市民と市が一体となって健康づくりを進めるため、団体・企業などと市で協定を結びます。

○団体・企業が取り組むこと

- ①団体・企業内での健康診査（特定健診、がん検診など）受診の推奨
- ②従業員やその家族への健康づくり情報の提供
- ③健康づくり講座の開催（年1回以上）
- ④窓口へのポスター掲示など啓発活動の協力

○市が取り組むこと

- ①健康づくり講座などへの講師派遣（保健師・管理栄養士など）

- ②健康づくりについての情報提供
- ③協力団体・企業を広報ひとよしと市ホームページで紹介

そのほか 市長と協力団体・企業代表者の皆さんで、市民の健康づくりの意見交換会など

対象団体

- ①市内に住所がある団体、企業など
- ②構成員の過半数が市内在住者の団体、企業など
- ③市内の町内会
- ④そのほか本協定の趣旨実現に沿う取り組みを行う団体・企業など

応募方法

市保健センターにある申込書を提出してください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

問合せ 保健総務係