



NO 1

4月から実施してきた健康診断も終わり、健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要な場合は、病院受診おすすめ文書を通知しています。受診のお知らせをもらった人は、時間を見つけて早めに受診してください。

また、梅雨に入り、気温・湿度共に高い日が増えてきました。蒸し暑かったり、すこし肌寒かったり…気候に変動があります。体調を崩さないように自分の身体の健康管理に気をつけましょう。

**いつでも、どこでも、誰でも条件次第で
“熱中症”にかかる危険性があります！**

熱中症にないやすい健康状態とは？

熱中症の発生には、その日の体調も影響します。
睡眠不足や体調不良、食事を抜いた状態のまま暑い環境へ行くことは避けましょう。



シーズンを通して、暑さに負けない身体作りを続けましょう。

「朝食」を食べて、熱中症を予防しよう！



バランスのよいしっかりとした食事をとり、丈夫な身体作りをしよう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい身体作りをすることが大切です。



水分、塩分等も一緒に摂れる「朝食」は、朝、自宅でできる熱中症対策となります。ごはん 100g (コンビニのおにぎり 1 個分) 食べると 50~60 g の水分がとれ、野菜はおおむね 80~90% の水分を含むので、食事をすれば、水分不足を防ぐことになります。

「睡眠環境」を快適に保とう！



通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、日々ぐっすりとお眠することで翌日の熱中症を予防しよう。

適度な「運動習慣」をつくろう！



運動などで身体を動かしたり、お風呂場で湯ぶねにつかってあたたまりたりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に、再吸収される仕組みが向上します。

「熱中症特別警戒アラート」の運用開始



気温が特に著しい高くなることにより熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に発表されます。

自分たちの地域の「暑さ指数(WBGT)」は、いくつだろう？
調べてみよう！ まずは、「熱中症警戒アラートメール配信サービス」を登録してね！

**危険度を
チェック!!**

「熱中症警戒アラート等メール配信サービス」の登録について

「熱中症対策警戒アラート等メール配信サービス」
(環境省「熱中症予防情報サイト」より)

環境省・気象庁が発表する熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートをバイザー(株)が運営する一斉情報配信システム「すぐメール Plus+」により、メールで配信するサービスです。受信したい発表区域を選択して、いくつでも登録できます。

1日 2 回、登録した区域で熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートが発表された時、速やかにメールでお知らせします。(「t-wbgt@sg-p.jp」に空メール送信)

明日、明後日の暑さ指数予測値は、(環境庁熱中症予防情報サイト)からも確認できます。

熱中症予防行動

今年は、気温だけではなく、暑さ指数（WBGT）もチェックしよう！

暑さ指数(WBGT)が高い時は、どういったことに、気をつければいいのか？



【熱中症基本の予防策】

- ① 「暑さ指数」、「気温と湿度」をいつも気にしよう！
今、自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。
- ② 屋外では、帽子をかぶり、少しでも直射日光を避けて、暑さを防ごう。
- ③ こまめに休憩をとる（涼しい場所が適しています）
- ④ こまめに水分・塩分補給
- ⑤ 涼しい服装

マスクの着用は、個人の判断となっていますが、熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきにくいので、熱中症のリスクが高まります。特に運動中などは、積極的にマスクを外しましょう。



「この程度の暑さなら、大丈夫」とガマンしてはいけません！

熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成 18 年から暑さ指数（WBGT）の情報を提供しています。

【暑さ指数を用いた指針】

暑さ指数 (WBGT)		注意すべき生活活動の目安
(31℃以上)	危険	すべての生活活動でおこる危険性
(28℃～31℃)	嚴重警戒	
(25℃～28℃)	警戒	中等度以上の生活活動でおこる危険性
(21～25℃)	注意	強い生活行動でおこる危険性

暑さ指数が 28 を超える時は、熱中症の危険性が高まります。特に気をつけよう