

STOP! 地球温暖化と熱中症

地球温暖化を原因の一つとした極端な高温が発生する頻度が増え、熱中症のリスクが高まり、全国の熱中症による死亡者数は増加傾向にあります。できる対策から始めましょう。

無理のない省エネ対策を

ID 1036208

室内でも、条件によっては熱中症になることがあります。エアコンの使用は、重要な熱中症予防行動です。



屋内で熱中症により死亡した方で
エアコンを使用していなかった方

約 **9割** (令和3年/東京23区)

●省エネに効果的なエアコンの使用方法

【風量設定】自動 【風向き】水平または上向き
【設定温度や電源】頻繁な温度変更や電源のON・OFFは行わない



- ▶サーキュレーターや扇風機を併用し、冷たい空気を部屋全体に循環させる
- ▶外出時は、室内に熱が入らないようカーテンを閉める。帰宅時は、換気をして室内の熱気を逃がしてからエアコンを使用する

熱中症予防のポイントを押さえよう

ID 1014786

●暑さを避ける

日傘・帽子の活用や、日陰でこまめな休憩を取りましょう

●こまめな水分・塩分補給をする

1日あたり1.2ℓを目安に水分をとりましょう

●暑いときは無理をせず、外出を控えましょう

環境省熱中症予防情報サイトをご活用ください

環境省熱中症予防情報サイトでは、熱中症の発症危険度を示す暑さ指数の予測値などを発信しています。詳しくは、環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp> をご覧ください。

熱中症の対処法

ID 1040026

1 涼しい環境に退避させる

2 衣服を脱がせ、体を冷やす

あまり汗をかいていないようであれば、皮膚にぬるい水をかけて濡らしながら、うちわや扇風機で風を当てます。首、脇の下、太ももの付け根などを氷のうで冷やすことも効果的です。



対処のポイント

●水分・塩分・糖분을補給する

少量の塩を加えた水や、経口補水液・スポーツドリンクを十分に摂取しましょう。



●楽な体位にする

傷病者にとって楽な体位にします。立ちくらみがある場合は、あおむけにすると症状が緩和する場合があります。



●病院を受診する・119番通報をする

頭痛・吐き気・注意力の散漫がある、意識がもうろうとしているなどの場合は、直ちに病院を受診、または119番通報しましょう。

また、自分で水が飲めない傷病者には無理に飲ませようとしてはいけません。水が誤って肺に入ってしまう危険があるため、病院で点滴による水分補給を受けましょう。



問

- 地球温暖化・省エネについて…環境保全課 ☎352・6481
- 熱中症の対処について…消防本部警防課 ☎304・0145

- 熱中症の予防について…健康増進課 ☎381・9001

浦安市健康ポイント事業を開始します

県が実施している「元気ちば!健康チャレンジ事業」と連携し、市民の主体的・継続的な健康づくりを目的とした「浦安市健康ポイント事業」を開始します。

100ポイント以上ためた方に「ち~バリュ~カード」を差し上げますので、ぜひご参加ください。

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



参加方法

【ステップ1】 元気ちば!健康チャレンジ事業ウェブサイト <https://chi-value.com> から申し込み

【ステップ2】 健康メニューの実践や、健康に関するイベントへの参加などで、ポイントをためる

メニューの例 ●朝食をとる ●禁煙に取り組む
●気持ちの良い睡眠を取る

イベントの例 ●浦安スポーツフェア ●東京ベイ浦安シティマラソン

【ステップ3】 100ポイント以上たまったら、自動でカード交付申請が行われます。市が承認しだい、電子カードが表示されます

【ステップ4】 県の認証を受けた協賛店でカードを提示すると、お得なサービスを受けることができます

問 健康増進課 ☎381・9059

ID 1039771