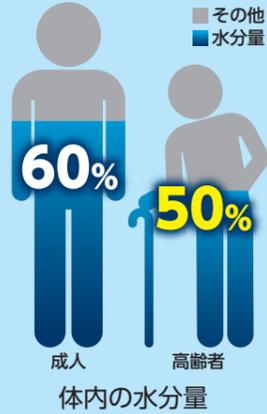


高齢者や子どもは特に注意

暑さの感じ方は、体調や暑さに対する慣れなどが影響し、人によって異なります。暑さやのどの渇きの感覚が弱くなる高齢者や、体温の調節能力が未発達の子どもの場合は特に注意が必要です。



Check! 高齢者は体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないです。また、体の老廃物を排出する時にたくさんの尿を必要とするため、脱水症状を起こしやすいです。こまめな水分補給を徹底しましょう。

熱中症警戒アラート発表時は日中の外出を控えよう

熱中症の危険性が高くなると予測されたときに、都道府県ごとに発表されます。

★市公式LINEで情報を配信

事前の登録で熱中症警戒アラートの情報を受信できます。

登録方法＝基本メニューの受信設定で「防災気象情報」の「熱中症警戒アラート」を選択

特に危険な日は

熱中症**特別警戒アラート**が発表されます

過去に例のない危険な暑さにより、重大な被害が生じる恐れがある場合に発表されます。普段以上に気を引き締めるとともに、家族や周囲の人で声を掛け合い、自分と周りの人の命を守る行動をとりましょう。

今年の夏も暑さに注意 万全の対策で熱中症を防ごう

環境政策課 ☎24・0528、健康増進課 ☎39・7508

記録的な高温により、厳しい暑さに見舞われた今年の夏。今年も暑い夏になることが予想されています。そこで危険性が高まるのが「熱中症」。誰もがかかる可能性があり、近年5月ごろから多く発生しています。湿度が高く、体が暑さに慣れていない梅雨明けは特に注意が必要です。予防する方法を知り、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症ってどんな症状？なぜ危険？

次の症状が出たら、熱中症にかかっている可能性があります。重症化すると、中枢神経障害や肝・腎障害を引き起こし、場合によっては命を落とすこともあります。

市内の熱中症
救急搬送者数
(R5年)
202人

昨年8月は
1日平均
4.3人搬送

熱中症かな？と思ったらすぐに応急処置を

- エアコンが利いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服を緩め、体を冷やす（首、脇の下、太ももの付け根など）
- 水分や塩分を補給

自力で水が飲めない、意識がないときは、ためらわず救急車を要請！

119



予防のポイント

熱中症は普段から気を付けることで防ぐことができます。



のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給する



屋外では日傘や帽子を着用する



吸湿性、通気性の良い涼しい服装を心掛ける



涼しい場所でこまめに休息をとる



部屋の温度や湿度をこまめに確認する

エアコンをしっかり使おう



エアコンを使うことを「もったいない」「体に悪い」と思っていませんか。熱中症は室内や夜でも多く発生しています。無理をせず、適切に使しましょう。

エアコンを使用するときは…

- 夏本番を迎える前にフィルター掃除や試運転をする
- 扇風機や換気扇と一緒に使い、風が体に直接当たらないようにする
- 温湿度計を置き、部屋の温度が上がったら迷わずエアコンをつける
- すだれやカーテンを活用し、直射日光を遮る

ゴーヤなどで作るグリーンカーテンもおすすめ



暑い日の外出ではこまめに暑さを避けよう

涼み処でひと休み

のぼりが目印！

外出時の暑さを避け、気軽にひと涼みできる場所として市内50カ所以上の施設や店舗をご利用ください。

※各施設に涼み処専用の休憩室はありません。一部の施設は入場料がかかります



▶詳しくはこちら

「涼み処」の登録店舗・施設を募集しています

取り組みに賛同する事業者を募集しています。登録いただいた店舗や施設には専用ののぼりを提供します。申し込み方法など詳しくは市ホームページで。

持続可能な水道事業のあり方を検討

安全・安心な水道を未来へ

水道局業務課経営企画室 ☎38・8544

子育て世代の懇話会(5月13日)



生活に欠かせない水を届けるため、市内の地中には約2,400kmもの水道管が張り巡らされています。大正15年の給水開始から間もなく100年を迎える長岡市の水道。設備の老朽化や人口減少による収益力の低下などの課題に直面しているほか、水道管の耐震化など大規模災害に備えた対応も求められています。

多様な意見を反映 より良い経営の確立へ

将来にわたり安全な水を安定して供給できる事業のあり方を話し合うため、水道や経営の専門家などによる懇話会を立ち上げました。初回の会合では、水道事業の仕組みや現在の経営状況などを委員に説明。委員からは「今後も時代とともに生活スタイルは変わる。長期的な視点で対応策を考えることが重要」などの意見が出ました。

今後も委員の意見を踏まえながら、さまざまな課題への対策の検討を進め、安全・安心な水道を未来につないでいきます。