



令和8年6月1日現在(前月比) 人口/241,413人(-155) 男/114,862人(-94) 女/126,551人(-61) 世帯数/122,908世帯(-14) 面積/191.52km²

熱中症は防げる！ 今日からできる暑さ対策

熱中症は、正しい対策で防ぐことができます。昨年、徳島市内では324人が熱中症(疑い症例を含む)で救急搬送されました。本格的な暑さの前に、対策を確認しましょう。

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中度低下
- 虚脱感

症状がすすむと → 重症化すると命に関わる可能性があります

熱中症予防の基本

- 1** こまめに水分補給をする
1日あたり1.2L(約6コップ)を目安に
- 2** 通気性のよい服装を選ぶ
通気性・吸水速乾性のある、ゆったりした服を選びましょう
- 3** 睡眠や食事をしっかりととり、適度な運動習慣を身につける
- 4** 帽子や日傘を活用し、直射日光を避ける

タイプ別の熱中症対策

タイプ1 高齢者

熱中症患者の半数以上は65歳以上！室内でも注意を

タイプ2 子ども

タイプ3 屋外で活動する人

- 高齢者は暑さや水分不足に気づきにくいので注意！**
 - 室温を確認し、エアコンなどで温度調節する
 - 夜間も無理せずエアコンを使用する
 - 暑い時間帯の外出や作業を控える
 - 家族や周囲の人が声かけ・見守りを行う
- 子どもは体温調節が未発達なので注意！**
 - 顔色や汗のかき方を周囲の大人が確認する
 - 遊びや運動の途中は、こまめに休憩する
 - 外出時は帽子を着用し、日陰を利用する
 - 車内には絶対に子どもを残さない
- 屋外で活動する人は熱中症リスクが高いため、計画的な予防が重要！**
 - 暑さ指数(左下を参照)を確認し、活動内容を調整する
 - 時間を決めて、こまめに休憩する
 - 日陰や冷房のある場所を利用する
 - 体調不良を感じたら、すぐに活動を中止する

夏によく聞く「暑さ指数(WBGT)」とは

気温、湿度、日射量などをもとに算出する熱中症予防の指数です。数値が高いほど、熱中症の危険性が高まります。

暑さ指数の確認はこちら

環境省熱中症予防情報サイト▲

暑さ指数	28以上31未満…「激しい運動は中止」「外出時は炎天下を避ける」	31以上…「運動は原則中止」「不要不急の外出を避ける」
------	----------------------------------	-----------------------------

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートのご確認を

危険な暑さが予想される場合は「熱中症警戒アラート」、さらに重大な健康被害が生じるおそれがある場合は「熱中症特別警戒アラート」が気象庁と環境省から発表されます。発表時は熱中症予防を徹底しましょう。

詳しくは、環境省熱中症予防情報サイトをご確認ください。

	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
発表基準	徳島県内8カ所すべての地点で暑さ指数が35以上と予測される場合	徳島県内8カ所いずれかの地点で暑さ指数が33以上と予測される場合
発表時間	翌日を対象：前日の午後2時頃発表	翌日を対象：前日の午後5時頃発表 当日を対象：当日の午前5時頃発表
注意事項	熱中症予防行動の徹底 周囲への声かけ・見守り	運動は原則中止 外出を控える

熱中症が疑われるときの応急処置

衣服をゆるめ、からだを冷やす

首の周り、脇の下、足の付け根などを集中的に冷やしましょう。

経口補水液を補給

経口補水液は適量を補給し、持病がある人は医師の指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう

熱中症特別警戒アラート発表時にクーリングシェルターを開放

クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラート発表時に、危険な暑さを避けて一時的に避難できる施設です。無料で利用できます。

市が指定するクーリングシェルター施設など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

クーリングシェルターイメージ▲

クーリングシェルターの指定にご協力いただける民間施設などを募集しています

◀ 詳細はこちら

【問い合わせ先】健康長寿課(☎621-5521 ㊟655-6560)