

熱中症を予防しましょう!

地球温暖化の進行により、極端な高温リスクが増加すると予測されており、昨年の夏は記録的な暑さとなりました。今年も早めに暑さへの備えを心がけ、万全の熱中症対策を行うことが大切です。熱中症を予防するために正しい知識を身につけ、家族だけでなく、近所の人やお友達に声を掛けましょう。

熱中症になるとどうなるの?

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉のこむら返り、筋肉痛などの症状がでます。症状がすすむと、頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感などが起きます。

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

- ▶ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難しましょう。
 - ▶ 衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう。（首の周り、脇の下、足の付け根など）
 - ▶ 水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。
- ※ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。



予防のためのポイント

- ▶ 熱中症警戒アラートを活用しましょう。アラート発表時には、
 - のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう。
 - エアコンを適切に使用しましょう。
 - 高齢者などに声を掛けましょう。
 - 不要不急の外出を避けましょう。
 - 暑さ指数に応じて、外での運動は原則、中止／延期をしましょう。
- ※ アラートが発表されていない場合でも、周辺の環境、行動の内容、体調などによっては熱中症のリスクがあるため、注意が必要です。
- ▶ エアコンをしっかりと使いましょう。熱中症は室内でも夜でも発生します。
 - 無理な切電をせず、夜もしっかり使用しましょう。
 - 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう。
- ▶ 停電時など、どうしてもエアコンが使えないときには、
 - 日光を遮り、風通しをよくしましょう。
 - 濡れたタオルなどを肌に当て、うちわであおぎましょう。
 - できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう。
 - 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう。
 - 電力需要ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう。



▲熱中症予防情報サイト

令和6年4月から「熱中症特別警戒アラート」が運用開始されました!

◆ 熱中症特別警戒アラートとは?

- 【発表基準】県内すべての観測地点9カ所で、暑さ指数（WBGT）が35以上になる場合
- ・発表された場合、広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります。
 - ・発表内容に応じて適切な予防行動をとりましょう!

◆ 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を指定します!

- ・「熱中症特別警戒アラート」発表時に開放し、暑さをしのぐために利用いただく施設です。
- ・市内公共施設を指定していますので、詳細は敦賀市 HP からご確認ください。



▲敦賀市 HP

問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311

介護をされている方へ 介護の悩みやストレス話しませんか?

敦賀市では、介護が安心して続けられるよう介護者のための「介護やすらぎカフェ」と「介護やすらぎ訪問」を実施しています。

利用無料 介護やすらぎカフェ

参加者で介護に関する情報交換を行ったり、介護に関する悩みを話しましょう。マッサージなどのリフレッシュタイムも用意しています（内容は実施事業者により異なります）。下記の日程で開催していますので、お気軽にお越しください。男性介護者の方も大歓迎です。



- ・話してスッキリした。
- ・介護されている方の話を聞けて良かったです。



▲日程は市HPからご覧いただけます。

日時	場所	申込先	連絡先
6/13(木) 13:00～	栗野公民館	福井県民生活協同組合敦賀きらめき	21-1500
6/28(金) 13:30～	西公民館	敦賀市シルバー人材センター	24-1250
7月中旬 14:00～	第2 溪山荘ぱっぱ	社会福祉法人 敬仁会	23-5511
7/21(日) 12:30～	幸在宅センターmint	社会福祉法人 ふくいの福祉家	25-3100
9/13(金) 13:00～	栗野公民館	福井県民生活協同組合敦賀きらめき	21-1500
9/29(日) 9:00～	ほっとリハビリシステムズ	(株)ほっとリハビリシステムズ	37-1000
10月中旬 14:00～	第3 溪山荘あおぞら	社会福祉法人 敬仁会	23-5511
10/20(日) 12:30～	幸在宅センターmint	社会福祉法人 ふくいの福祉家	25-3100
11/13(水) 13:30～	西公民館	敦賀市シルバー人材センター	24-1250
11/30(土) 13:00～	栗野公民館	福井県民生活協同組合敦賀きらめき	21-1500
12/16(月) 13:30～	ほっとリハビリシステムズ	(株)ほっとリハビリシステムズ	37-1000
12月中旬 14:00～	溪山荘	社会福祉法人 敬仁会	23-5511
1/16(木) 13:30～	西公民館	敦賀市シルバー人材センター	24-1250
1/19(日) 12:30～	幸在宅センターmint	社会福祉法人 ふくいの福祉家	25-3100

※日程の変更がある場合があります。

利用無料 介護やすらぎ訪問

ご自宅に訪問し、庭の草むしりや買い物の手伝い、通院時の介助などを行います。介護の合間の息抜きにご利用ください。

対象者

- 市内に住所があり、介護が必要な方と同居しており、次のいずれかに該当する方
- ▶多重介護者：2人以上を在宅で介護している方（要介護者等※を1人以上含む）
 - ▶老老介護者：高齢者2人暮らしの世帯で、要介護者等※を在宅で介護している方

利用方法

- ①長寿健康課（1階⑩番窓口）に利用申請書を提出
- ②助成券が対象者に届く
 - ▶1枚あたり1時間分の訪問サービスが利用できる助成券（令和7年3月末まで有効）を交付します。（多重介護者：年間24枚、老老介護者：年間12枚）
- ③訪問サービスを受けたい事業者へ直接申し込む ▶訪問日は事前の日程調整が必要です。（急な訪問対応は不可）

- ・仕事をしながらの介護は大変なので助かります。
- ・家事の補助をしてもらい助かりました。



※要介護・要支援認定者、介護予防・生活支援サービス事業対象者をいいます。

問い合わせ先 長寿健康課 ☎22-8181