



はぴふる通信 VOL.81

熱中症を予防しましょう!

4月23日から「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されています。

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症特別警戒アラートは、熱中症警戒アラートの一段上のアラートであり、広域的に過去に例のない危険な暑さなどとなり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されます。

アラートの情報は、環境省HPまたは環境省LINEで発信していますので、情報を確認し、熱中症予防に努めてください。

- ▶ 令和7年度アラート運用期間 4月23日(水)～10月22日(水)
- ▶ 発表基準・発表タイミング



【環境省 HP】
「熱中症予防
情報サイト」

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
発表基準	県内いずれかの観測地点における暑さ指数(WBGT)が33に達する場合	県内すべての観測地点における暑さ指数(WBGT)が35に達する場合
発表タイミング	前日午後5時・当日午前5時	前日午後2時(前日午前10時の予測値で判断)

～熱中症予防のためにおさえておきたいポイント～

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。厚生労働省 HP もご覧ください。



【厚生労働省 HP】

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、筋肉のこむら返りなどの症状が出ます。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。

暑さを避けましょう

- ・エアコンなどで温度をこまめに調節
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・暑さをしのぐ場として市が指定している、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を利用
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※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一般開放します。指定施設は、市HPからご確認ください。

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控えましょう

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)
- ・経口補水液を補給しましょう。

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!

- ★救急車を呼ぶか判断に迷ったら、#7119、#8000もご利用いただけます。
- ▶ #7119(おとなの救急医療電話相談) …24時間365日・年中無休
- ▶ #8000(こどもの救急医療電話相談) …
【月曜日～金曜日】午後7時から翌朝9時まで 【土曜日】午後1時から翌朝9時まで
【日曜日・祝日】午前9時から翌朝9時まで(年末年始 12月30日～1月3日を含む)
*上記時間帯以外は医療機関へご相談ください。



※p17の「敦賀市医師会 ドクターズコラム」もご覧ください。

問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311



介護に疲れていませんか？ 1人で抱え込まないで介護の悩みや ストレスを話しましょう。

利用無料 介護やすらぎカフェ

皆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。

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いて良かったです。

開催事業者	開催日時	場所
社会福祉法人 敬仁会 ☎21-1688 (敬仁会介護相談センター)	7/24(木) 14:00～	第2 溪山荘 ぽっぽ
	10月中旬 14:00～	第3 溪山荘 あおぞら
	12月中旬 14:00～	溪山荘
敦賀市シルバー人材センター ☎24-1250	7/16(水) 10:00～	中郷公民館
	10/17(金) 10:00～	西公民館
	1/20(火) 10:00～	
福井県民生活協同組合 敦賀きらめき ☎21-1500	9/9(火) 13:00～	栗野公民館
	12/6(土) 13:00～	
医療法人 保仁会 ☎22-4400 (湯の里ナーシングホーム)	6/21(土) 13:30～	通所リハビリセンターいずみ
	9/20(土) 13:30～	
	11/22(土) 13:30～	
(株)ほっとリハビリシステムズ ☎37-1000	9/28(日) 9:00～	ほっとリハビリシステムズ
	11/17(月) 13:30～	

※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。

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①②いずれかに該当する方

- ①多重介護者：2人以上を在宅で介護している方(要介護者など*を1人以上含む)
- ②老老介護者：高齢者2人暮らしの世帯で、要介護者など*を在宅で介護している方

※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。

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。
- ※原則として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8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訪問サービスを利用したい事業者へ直接申し込む。

注) 訪問日は事前に日程調整をさせていただきます。(急な訪問対応はできません。)



・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。

問い合わせ先 長寿健康課 ☎22-8181