



はぴはる通信 VOL.87

熱中症を予防しましょう!

今年も4月22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8年度アラート運用期間 4月22日(水)～10月21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	県内いづ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)

※「気温」「湿度」「日射(輻射熱)」の3つの要素を取り入れた指標で、熱中症の危険度を判断する数値として使用されています。単位は「度(℃)」ですが、実際の気温とは異なります。

～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。

★暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう

- ・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!

★熱中症が疑われたら(主な応急処置)

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。

- ・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
- ・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)
- ・経口補水液を補給

- ❗ 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!
- ❗ 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もご活用いただけます。

- ▶ #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(年末年始を含む)

*上記時間帯以外は医療機関へご相談ください。



【厚生労働省HP】



【市HP】



～日々の介護に、少しの息抜きを～

『介護やすらぎカフェ』&『介護やすらぎ訪問』をご利用ください



利用無料 介護やすらぎカフェ

介護者同士が交流できる集いの場です。5つの事業者がさまざまなプログラムを用意してお待ちしています。男性介護者の方も大歓迎です!



【利用者の声】

- ・和やかな雰囲気よかったです。
- ・分からないことを共有できてストレス解消になりました。

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(金) 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	7/21(火) 10:00～	西コミュニティセンター
	10/27(火) 10:00～	
	1/19(火) 10:00～	
福井県民生活協同組合 敦賀きらめき ☎21-1500	8/19(水) 13:30～	敦賀きらめき
	11/11(水) 13:30～	
医療法人 保仁会 ☎22-4400 (湯の里ナーシングホーム)	7/11(土) 13:30～	通所リハビリセンターいずみ
	9/12(土) 13:30～	
	11/28(土) 13:30～	
(株)ほっとリハビリシステムズ ☎37-1000	9/13(日) 9:00～	ほっとリハビリシステムズ
	11/16(月) 13:30～	

※開催時間は各回1時間半程度を予定しています。
※日程の変更がある場合があります。開催事業所へ直接申し込みの上、ご参加ください。

利用無料 介護やすらぎ訪問

庭の草むしりや買い物の手伝い、健康相談などを事業者がご自宅に訪問して行います。



【利用者の声】

- ・分からないことや心配事の話聞いてくれてありがたい。
- ・力仕事してもらい助かりました。

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、サービス・活動事業対象者をいいます。

利用方法

- ①長寿健康課(1階①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9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。)

問い合わせ先 長寿健康課 ☎22-8181