



## こんにちは！三島会館です

先月は北陸地方の梅雨明け宣言が発表されないまま、中旬以降、日本の各地で「真夏日」（最高気温が 30℃以上）、「猛暑日」（同 35℃以上）、「酷暑日」（同 40℃以上）が連日報道されましたが、皆さん体調はいかがでしょう。

今月の気象情報によると、上旬はまだ暑い日が続くようです。熱中症予防のポイントについて、あらためて「敦賀市健康センターはぴふる」からの情報をお伝えします。

## 熱中症予防のポイント

- ・ 室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごす
- ・ こまめな休憩や水分補給、塩分補給
- ・ 熱中症にかかりやすい、高齢者、子ども、持病のある方などは、自ら積極的に対策を徹底し、周囲の方もこうした方への声掛けを徹底
- ・ 管理者がいる場所やイベント等について、暑さ指数（WBGT）等の実測の上、責任者が、管理者がいる場所やイベント等において、適切な熱中症対策が取れていることを確認し、適切な熱中症対策が取れない場合は中止、延期を検討
- ・ クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）※1の活用（自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません）
- ・ 熱中症警戒アラート及び熱中症特別警戒アラート※2が発表されていない場合でも、周辺的环境、行動の内容、体調によっては熱中症のリスクが高まる可能性があります。

※1 クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）

このマーク →

熱中症特別警戒アラートが発表された場合に、暑さをしのぐ場所として、市内の冷房設備を有する施設を「クーリングシェルター」として開放。各コミュニティセンターなど多数。

※2 熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラート

気温が著しく高くなることにより、熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがある場合に熱中症警戒アラート、また、気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合は熱中症特別警戒アラートを発表。

## 人権相談日を設けています

予約不要です。お気軽にどうぞ。

| 月   | 開催日（曜日） | 時間帯         | 場所    | 主催          |
|-----|---------|-------------|-------|-------------|
| 8 月 | 5 日（水）  | 9:00-11:30  | プラザ萬象 | 敦賀人権擁護委員協議会 |
|     | 14 日（金） | 13:00-16:00 | 三島会館  | 福井県人権センター   |
|     | 19 日（水） | 9:00-11:30  | プラザ萬象 | 敦賀人権擁護委員協議会 |
| 9 月 | 2 日（水）  | 9:00-11:30  | プラザ萬象 | 敦賀人権擁護委員協議会 |
|     | 16 日（水） | 9:00-11:30  | プラザ萬象 | 敦賀人権擁護委員協議会 |