



いきいき健康講座

197



熱中症を予防しよう

近年暑さが増している中で、熱中症になる人が増えていきます。夏本番を迎える前に熱中症予防のポイントを押さえて、夏を乗り切りましょう！

ポイント①「暑さを避ける」

- 扇風機やエアコンを使って温度をこまめに調整
- 室内でも温度はこまめに確認する
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 吸湿性や速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 天気の良い日は日陰を利用し、こまめに休憩
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



ポイント②「こまめに水分補給」

室内でも屋外でも、喉が渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。また、体内のイオンバランスを保つために、塩分も合わせて摂取することが重要です。



ポイント③「熱中症警戒アラートを活用する」

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される場合に発表されます。ニュースや天気予報のほか、市でも防災行政無線やLINE、Xでお知らせしています。発表時には外出を控えるといった対策や、高齢者などへの呼びかけを行います。



市公式LINE

熱中症が疑われる人を見かけたら

● 涼しい室内や日陰に避難させる

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度Ⅰ度	● 手足がしびれる ● めまい、立ちくらみがある ● 筋肉のこむら返りがある(痛い) ● 気分が悪い、ボーっとする
重症度Ⅱ度	● 頭がガンガンする(頭痛) ● 吐き気がする・吐く ● 体がだるい(倦怠感) ● 意識が何となくおかしい
重症度Ⅲ度	● 意識がない ● 体がひきつる(けいれん) ● 呼びかけに対し返事がおかしい ● まっすぐ歩けない・走れない ● 体が熱い

※「熱中症環境保健マニュアル2018」(環境省)の資料を元に作成

▼問い合わせ先
健康推進課成人保健係
(☎27・1581)

- 衣服をゆるめ、体(主に首、脇、股)を冷やす
- 水分、塩分、経口補水液などを補給する
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

【熱中症の症状】

初めは、目まいや立ちくらみ、筋肉のけいれんが起きます。症状が進むと、頭痛や吐き気、強いだるさを感じるようになります。さらに重くなると、意識がもうろうとしたり、全身がけいれんしたりして、命にかかわることもあります。

三陸・大船渡夏まつり花火大会 観覧希望者募集

当市の夏の目玉イベントである三陸・大船渡夏まつり花火大会で、おおふなぽーと3階と屋上を観覧場所として有料で提供します。

概要

- 時 8月2日(土)午後6時～9時
- 場 おおふなぽーと3階展望デッキ、屋上(ベンチ席またはパイプ椅子)
- 定 100人(先着順)
- 料 金 ● 入場料1,000円/人
(小学生以下500円、未就学児無料)
- 駐車場料=500円/台
- 申 込 用 紙 申込用紙に必要事項を記入し、直接持参、メール、FAXのいずれかでお申し込みください。電話での受け付けは行いません。申込用紙は、

おおふなぽーと窓口で配布するほか、ホームページからもダウンロードできます。

- ▶ 申込受付期間 = 7月1日(火)から
- 他 ● 駐車場の利用は1組1台分、先着31組まで
- 小学生以下は保護者同伴
- 問 一般社団法人大船渡市観光物産協会(大船渡町茶屋前7-6 おおふなぽーと1階)
- ☎ 21・1922 FAX 47・3416
- ✉ sanriku_ofunato@dolphin.ocn.ne.jp



土砂災害から身を守りましょう!

大雨などが原因で発生する崖崩れ、土石流といった土砂災害は、大きな被害をもたらすことがあります。

災害から身を守るため、ハザードマップで身の回りの危険な場所を確認しておきましょう。

また、避難場所や道順、非常持ち出し品を確認するなど、いざというときにすぐ避難できる準備をしておくことが重要です。



大船渡市水害ハザードマップ



崖崩れ

突然崖が崩れ出す現象



土石流

山から土砂が水と一緒に流れ出す現象



早めの避難行動を心がけましょう

防災気象情報や避難情報は、5段階の「警戒レベル」で伝えており、災害発生の危険度が高いほど数字が大きくなります。また、警戒レベルは、順番に出されるとは限りません。

特に火災が起きた山林では、雨が染み込みにくく、普段より土砂が流出しやすくなるため、土砂災害の発生危険度が高まります。

状況に応じて通常よりも早めに避難情報を発令する場合がありますので、「自分の命は自分で守る」の意識を持ち、気象情報も参考にしながら、早めに避難するようにしましょう。

気象情報(警戒レベル)と避難情報

警戒レベル	気象庁が発表する気象情報	状 況	市が発令する避難情報など
5	大雨特別警戒	土砂災害がすでに発生している可能性が極めて高く、命の危険が迫っている状況。	緊急安全確保
4	土砂災害警戒情報	命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況。	避難指示
3	大雨警戒(土砂災害)	土砂災害への警戒が必要な状況。	高齢者等避難
2	大雨注意報	土砂災害への注意が必要な状況。	大雨注意報

土砂災害危険度情報を活用しましょう

県では「土砂災害警戒情報システム」で土砂災害危険度情報を提供しています。地図に土砂災害危険度情報がリアルタイムで表示され、大雨時の土砂災害警戒情報を確認できます。情報システム(スマホ版)

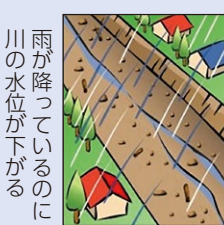


岩手県土砂災害警戒情報システム(スマホ版)



前触れ現象に注意しましょう

前触れ現象を察知した場合は、土砂災害が直後に起こる可能性があります。すぐに周りの人と安全な場所へ避難するとともに、関係機関に通報してください。



川の水が濁って流木が混ざり始める

小石がバラバラ落ちてくる

山鳴りがする

雨が降っているのに川の水位が下がる