

熱中症に気をつけよう

今年度から、危険な暑さが予想される場合に熱中症への警戒を呼びかける「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。クーリングシェルターの活用なども含め、適切な熱中症予防行動に役立ててください。【問】健康増進課（本庁2階）☎22-0506

アラートの
受信はこちら



暑さ指数 (WBGT)	日常生活における注意	運動指針
熱中症特別警戒アラート 35 以上 県内観測地の全てで、暑さ指数が 35 を超える場合に発表される。		
熱中症警戒アラート 33 以上 県内観測地のどこかで、暑さ指数が 33 を超える場合に発表される。		
31 以上 危険	高齢者は安静状態でも発症する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止
28 以上 31 未満 嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。	激しい運動は中止
25 以上 28 未満 警戒	運動や激しい作業をする時は、定期的に十分な休息を。	積極的に休憩
注意 (25 未満)	積極的に水分補給	積極的に水分補給
ほぼ安全		

熱中症予防行動の徹底をお願いします。

暑さ指数とは……

①湿度、②気温、③日射などの周辺の熱環境、の3つの要素をもとに算出した指標で、気温とは異なる。

気温 (参考)

35℃以上

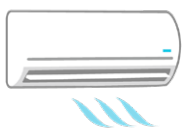
31℃～35℃

28℃～31℃

24℃～28℃

24℃未満

熱中症予防行動 ①熱中症のアラートをチェック ②エアコンの使用 ③見守り、声がけ ④水分・塩分の補給



暑さがしのげる クーリングシェルター設置場所

熱中症警戒アラート・特別警戒アラートの発令の有無に関わらず、誰でも利用できます。

地区	場 所	時 間	受入人数	休館日など
下館	筑西市役所 (1 階)	7:30 ~ 21:00	10	無休
	川島出張所	8:30 ~ 17:15	5	土・日・祝日休
	中央図書館	9:00 ~ 19:00	10	月曜休 (祝日の場合は開館)
	河間コミュニティセンター	8:30 ~ 17:00	10	日・月・祝日休
明野	明野支所	8:30 ~ 17:15	5	土・日・祝日休
	明野コミュニティセンター	9:00 ~ 17:00	16	月曜休 (祝日の場合は翌日)
協和	協和支所	8:30 ~ 17:15	5	土・日・祝日休
	協和コミュニティセンター	9:00 ~ 17:00	5	月曜休 (祝日の場合は翌日)
関城	関城支所	8:30 ~ 17:15	5	土・日・祝日休

※涼しい環境が確保できる場合は、クーリングシェルターへの移動は必要ありません。

このマークが目印



外出時のひと休みなどに活用してください。

