

熱中症特別警戒アラートが新設されました

問 健康推進課 (☎23-9559) ID 1003341

熱中症に注意が必要な季節になりました。アラート発表時は特に熱中症のリスクが高く、健康被害が生じる恐れがあるため、注意して行動しましょう。

	暑さ指数	注意事項
熱中症特別警戒アラート	35以上	広域的に過去に例のない危険な暑さなどとなり、熱中症救急搬送者の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じる恐れがあります。危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守りましょう。
熱中症警戒アラート	33以上	気温が著しく高くなることにより、熱中症による健康被害が生じる恐れがあります。暑さから自分の身を守りましょう。特に高齢者や子どもなどは注意が必要です。

◆暑さ指数と日常生活

熱中症の危険度	暑さ指数	熱中症の危険性がある生活活動の目安	注意事項
危険	31以上	全ての生活活動	高齢者は安静状態でも熱中症の危険性が高いです。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動しましょう。
嚴重警戒	28以上		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意しましょう。
警戒	25以上	運動や激しい作業以上の生活活動	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れましょう。

※暑さ指数は、環境省熱中症予防情報サイトで確認できます。

◆熱中症警戒アラートなどの取得方法

メール配信サービス



配信カテゴリ「熱中症警戒情報」選択者へ配信

LINE



友だち全員へ配信

あいかり



受信設定「地震、津波、竜巻、光化学スモッグ予報、PM2.5注意情報」選択者へ配信

▲App Store

▲Google Play

◆熱中症警戒アラートなどの発表時には熱中症予防行動をとりましょう！

- ・喉が渇く前に、水分や塩分を補給しましょう。
- ・エアコンを適切に使用しましょう。
- ・高齢者や子どもなど熱中症のリスクが高い人に声を掛けましょう。
- ・外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。
- ・外出する場合は、クールシェアスポット (☎1014537) を活用しましょう。
- ・外での運動は中止や延期をしましょう。

ひとりで悩んでいませんか、認知症のこと

問 長寿課 (☎62-1063) ID 1001135

認知症は誰にでも起こり得る身近な病気です。2040年には65歳以上の7人に1人がかかり、約600万人になると言われています。

認知症の人を介護している人は、介護の悩みを抱え込まないようにしましょう。身近に認知症の人がいない人も他人ごとと思わず、知ることから始めてみませんか。

◆2024刈谷医師会認知症市民フォーラム～認知症治療の新時代を迎えて～

時 7月21日(日) ※30分前開場

時間	内容
14時～14時10分	開会あいさつ
14時10分～14時40分	映画上演「日々はつづいていく」
14時50分～15時50分	講演「認知症診療の新しい話題」 講 丹羽央佳氏 (刈谷豊田総合病院)
15時50分～16時	閉会あいさつ



場 総合文化センター小ホール 定 250人 (当日先着順) 他 QRでウェブ視聴可 問 刈谷医師会 (☎22-1622)

◆認知症介護家族交流会

介護負担の軽減、安定した在宅生活を送るための家族同士の情報交換や相談を行います。

時 7月17日(水) 13時30分～15時30分 場 社会教育センター

対 認知症の人を介護している人 定 25人 (当日先着順)