

# 熱中症にならないために

〔詳細〕保健センター ☎ 385-5252

熱中症は、環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなども影響します。気温がそれほど高くなくても、湿度が高く風が弱いときや、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。これから訪れる本格的な夏に向けて、熱中症の予防方法を学びましょう。

## 熱中症予防のポイント

### ☀ 暑さを避けましょう



エアコンや扇風機を使って、室内の温度と湿度を調節しましょう



涼しい服装を心掛け、屋外では帽子や日傘などを活用しましょう



環境省が発表する「暑さ指数(WBGT)」を参考に、無理のない範囲で活動しましょう。環境省HP(右下の二次元コード)で確認できます

### ☀ 小まめに水分を補給しましょう



のどの渴きを感じなくても、小まめに水分を補給しましょう



起床時や入浴前後にも補給しましょう。大量に汗をかいた時は塩分も補給しましょう  
※甘い飲料やカフェインを含む飲料、アルコール飲料の飲用は、水分補給になりません

### ☀ 体調を管理しましょう



日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣をつけ、暑さに強い体をつくりましょう



1日3回バランスの良い食事で体調を整えましょう



寝不足は、体温調節機能を低下させます。しっかり睡眠を取りましょう



### 熱中症かなと思ったら…

- ・涼しい場所に移動して休みましょう
- ・衣服を緩め、体を冷やしましょう
- ・水分、塩分を補給しましょう(スポーツドリンクや経口補水液など)



自力で水が飲めない、意識が無い場合には、直ちに救急車を呼びましょう

厚労省HP ▶



### 熱中症警戒アラートが発表されたら…

不要不急の外出は控え、小まめに水分を補給しましょう。昼夜問わずエアコンなどを使用し、予防行動を積極的に取ることが大切です。

環境省HP ▶



### 子どもの車内閉じ込め事故に注意を

これからの季節、車内は短時間で高温になるため、熱中症などの事故につながる危険があります。車内に子どもしかいない状態にならないようにしましょう。

#### <閉じ込め事故防止のポイント>

- ・鍵を子どもに渡さない
- ・車内に鍵を残さない
- ・鍵を手に持ち、確実に施錠する

※通報があった場合は、窓を破壊するなどの緊急対応を行います

〔詳細〕消防本部 警防課 ☎ 382-5431

# 江別市総合防災訓練

7月4日(土) 10:00 ~ 12:30 ※小雨決行、荒天中止

江別市役所北側特設会場 (向ヶ丘26 江別高校跡地)

大雨による洪水・土砂災害を想定した対応訓練を実施します。災害対策本部運営訓練や、消防、警察、自衛隊など各関係機関が連携した救助訓練のほか、協定企業による防災物品や防災関係機関車両などの展示ブース、地下浸水体験などの防災体験ブースが設けられる予定です。

〔詳細〕危機対策・防災担当 ☎ 381-1407



防災関係機関連携訓練



避難輸送訓練



炊き出し訓練



はしご車搭乗体験

現場指揮本部

# 正しい情報を入手して、自分と家族の身を守りましょう

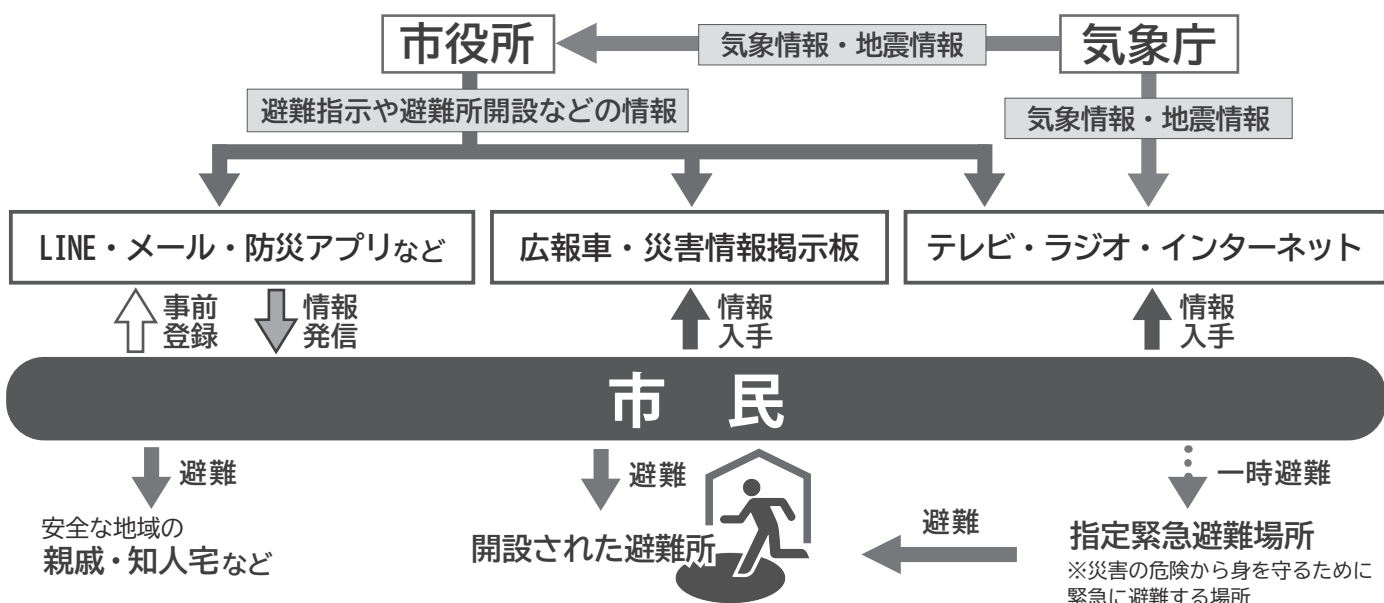
## 防災情報の入手方法



市は、地震や水害などの災害が発生したとき、または発生が予想される場合に、気象情報や災害の発生状況など、命を守るための情報を発信します。これらの情報は、テレビやインターネットなど自分で入手する必要があるものと、LINEやメールなど、事前に登録しておくことで自動で届くものがあります。防災情報の入手方法を知り、災害に備えましょう。

〔詳細〕 危機対策・防災担当 ☎ 381-1407

### ▼ 防災情報の入手から避難まで



### ▼ 防災情報を入手する方法

**LINE・メール・電話・ファクス・防災アプリで受け取る** ※事前登録が必要です

- 江別市防災情報提供サービス
 

気象情報、地震情報、避難情報、避難所の開設情報など緊急のお知らせを、LINE、メール、電話、ファクスで受け取れます。LINEとメールは右の二次元コードから事前登録を。電話とファクスの登録は、危機対策・防災担当にお問い合わせください。
- 防災アプリ
 

「Yahoo! 防災速報」「Hazardon (ハザードン)」  
※アプリをインストールし、地域設定で「江別市」を選択します

QR codes for LINE and email registration are provided.

---

**広報車から得る**  
各地区に広報車が向かい、スピーカーでお知らせします。

**災害情報掲示板を見に行く**  
市立小中学校や市内各所に開設された避難所の出入口など、目立つ場所に設置されます。

---

**インターネットで調べる**

- 江別市防災情報  
<http://bousai.city.ebetsu.hokkaido.jp>
- 札幌管区気象台 HP  
<https://www.jma-net.go.jp/sapporo/>
- リアルタイム避難所開設・混雑状況「VACAN (バカン)」  
<https://vacan.com/area/ebetsu-city-evacuation/evacuation-center/12>

QR codes for the internet resources are provided.

---

**テレビ (地デジ広報) で調べる**  
8ch (UHB) を選局して@ボタン (データ放送) を押し、「地デジ広報」を選択すると、情報を確認できます。

**ラジオで調べる**  
AM局…HBC/STV/NHK AM  
FM局…AIR-G' /NORTH WAVE/NHK FM

---

**< 江別市公式 SNS >**

X      Facebook

QR codes for X and Facebook are provided.