



防災コラム



これまでの防災コラム
はこちらから▶



図総務課地域防災係 ☎(52)3744

猛暑から命を守るために

～令和8年4月22日から、令和8年度熱中症特別警戒アラートおよび熱中症警戒アラートの運用が始まりました～

近年、気候変動等の影響により、国内の熱中症による救急搬送人員は毎年数万人を超え、死亡者数も高い水準で推移しています。令和6年には、2,000人を超える人が亡くなっています。猛暑から命を守るために、熱中症を予防するための行動を理解・実践し、日頃から熱中症に対する備えを万全にしましょう。

◆熱中症警戒アラートと

熱中症特別警戒アラートについて◆

【熱中症警戒アラート】

◎位置づけ：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（熱中症の危険性に対する気づきを促す）

◎発表時間：前日 17 時頃および当日朝 5 時頃

【熱中症特別警戒アラート】

◎位置づけ：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

◎発表時間：前日 14 時頃に発表（前日10時頃の予測値で判断）

◆アラート発表時は徹底した予防行動を！◆

◎昼夜問わずエアコン等で温度を適切に調節する

◎高齢者や子ども、持病や障がいのある人等、熱中症リスクの高い人に声掛けをする

◎のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給する

◎涼しい服装にする

◎不要不急の外出はできるだけ控え、暑さを避ける

◎屋外やエアコンが設置されていない屋内での運動は、原則、中止／延期する

◎暑さ指数(WBGT)を確認し、予防行動をとる

※暑さ指数とは気温に加え、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標のこと。

アラートや暑さ指数の情報ははこちらから！

環境省 LINE 公式
アカウント



環境省熱中症
予防情報サイト



◆熱中症の症状◆

◎めまい ◎立ちくらみ ◎大量の発汗 ◎筋肉痛
◎筋肉のこむら返り ◎生あくび

【病状がすすむと…】

◎頭痛 ◎嘔吐 ◎倦怠感 ◎虚脱感
◎集中力低下 ◎判断力低下



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

◆熱中症が疑われる人を見かけたら◆

【主な応急処置】

◎エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰等
涼しい場所へ避難

◎衣服をゆるめ、からだを冷やす
（首の周り、脇の下、足の付け根等）

◎経口補水液を補給



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ため
らわずに救急車を呼びましょう！

◆町のクーリングシェルター◆

町では、熱中症特別警戒情報が発表されたとき、一般に開放し、暑さをしのぐ場所が指定されています。



◎高畠町役場

◎総合交流プラザ

◎二井宿地区公民館

◎屋代地区公民館

◎亀岡地区公民館

◎和田地区公民館

◎糠野目生涯学習館

◎道の駅たかはた



▲詳細は
こちら

防災行政無線

災害情報や緊急の注意喚起を行う際に放送を行います。聞き直したいときは、防災行政無線テレホンダイヤルへお電話ください。

☎ 0238(52)5101

※放送後24時間までの内容が確認可能です。 ※通話料がかかります。

