

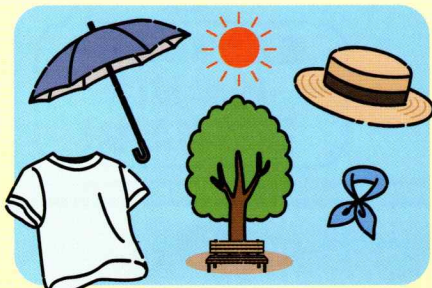


防ごう!! 熱中症!! 3つの予防習慣で!!



1. 暑さを避けよう!

- ◆ 日傘・帽子を使おう!
- ◆ 屋外活動はこまめに休憩を!
- ◆ 風通しのよい服装を!

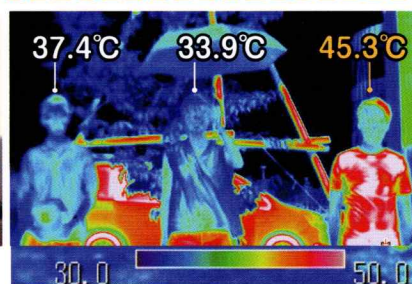


はっぴーちゃん

マスクをしていて暑さを感じる場合は、適宜マスクを外しましょう。

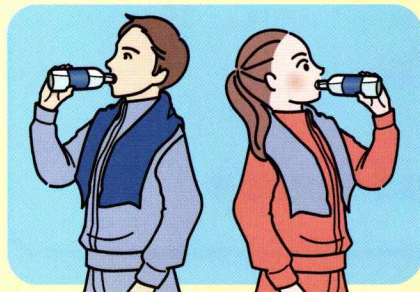


帽子 日傘 なし
気温:32℃ 天候:晴れ



- 日傘使用では、日傘なしに比べて頭頂部が11.4℃低い。
- 帽子使用では、帽子なしに比べて頭頂部が 7.9℃低い。

2. のどが渴かなくてもこまめに水分補給!

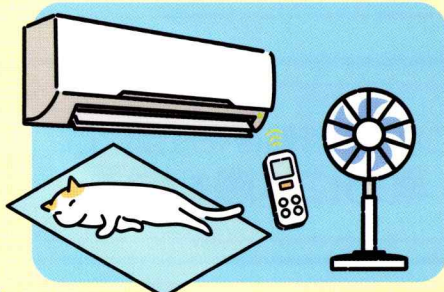


- ◆ 寝る前と起床後にコップ一杯の水を!
- ◆ 1日1.2L※程度が目安!
- ◆ 汗を多くかく時は塩分補給も!

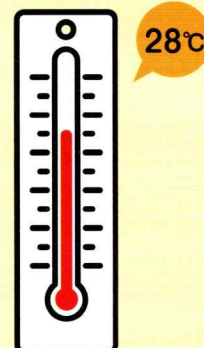


※「熱中症環境保健マニュアル2022(環境省)」から引用

3. 部屋の温度や湿度を確認!



- ◆ 室温が28℃を超えないように!
- ◆ 天気予報で気温を確認しよう!
- ◆ 蒸し暑いと感じる時は要注意!



データで熱中症リスクを正しく知ろう!

熱中症リスクが増加! 高齢者は特に注意!

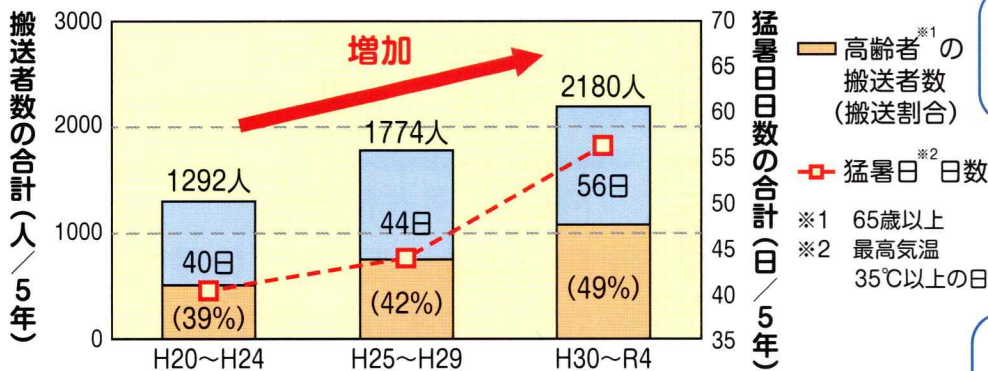


図1 市内における熱中症救急搬送者数と猛暑日日数の5年ごとの推移
(平成20年~令和4年の5~9月集計)

猛暑日日数と搬送者数が
増えているよ!



太助

最近では搬送者の
**約半数は
高齢者だね!**

暑さ慣れしていない梅雨明け直後は特に注意!

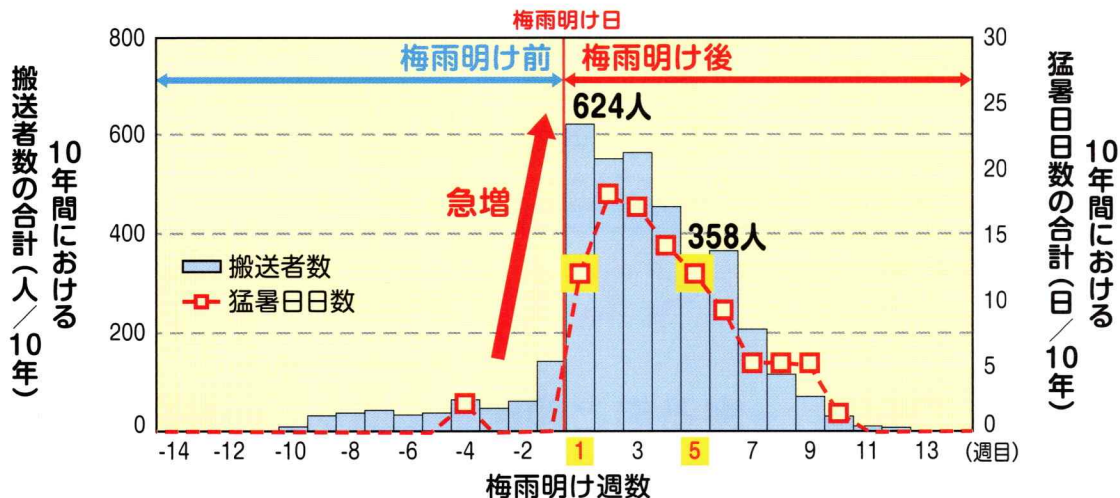


図2 市内における梅雨明け前後の1週間ごとの搬送者数と猛暑日日数の推移
(平成25年~令和4年の5~9月集計)

梅雨明け1週目と5週目では、
猛暑日日数は**同じ**だけど、
搬送者数は**1週目**の方が
かなり多いね!



エコちゃんず

暑さ慣れしていないから、
梅雨明け1週目は搬送者数が
急増しているね!

1日の中では、
11時台と15時台に
搬送者数が増加する傾向にあるよ!



はっぴーちゃん

これらの時間帯を意識して、
早めに休憩をとろう!

データに基づく熱中症予防の動画や調査結果をホームページで公開中!



動画の視聴はこちらから
川崎市環境総合研究所チャンネル



調査結果の詳細はこちらから
川崎市気候変動情報センター