

知って防ごう！熱中症

夏本番を迎え、熱中症の危険性が高まっています。
熱中症を正しく知って予防しましょう。

高齢者は室内でも熱中症に注意

熱中症とは、高温多湿の環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体の中に熱がたまることで発症する健康障害の総称。めまいや失神、けいれん、嘔吐、頭痛などの症状が現れ、死に至る場合もあります。

消防庁によると、昨年5～9月に熱中症により救急搬送された人は全国で7万1029人。年齢区分別では、65歳以上の高齢者が最も多く54・5％を占めています。市内でも熱中症による救急搬送の約7割が高齢者。高齢者は温度や湿度に対する感覚が鈍く、室内でも熱中症にかかりやすいため注意が必要です。

熱中症予防に暑さ指数の活用を

熱中症は▽気温や湿度が急に高くなるなどの「環境」▽子どもや高齢者、体調不良などの「からだ」▽激しい運動などの「行動」――の

要因で引き起こされます。熱中症を予防するための行動の目安になるのが「暑さ指数（WBGT）」です。気温や湿度だけでなく、日差しの強さなども取り入れた指標で、数値が大きいほど熱中症のリスクが高くなります。日常生活での参考として活用しましょう。

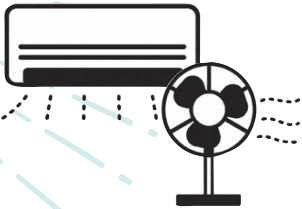
熱中症警戒アラートをチェック

熱中症の危険性が極めて高い環境（暑さ指数33以上）になると予測される場合は、前日午後5時と当日午前5時に「熱中症警戒アラート」が発表されます。アラートが出たときは▽外出を避け、昼夜を問わずエアコンを活用する▽こまめに水分補給する▽熱中症になりやすい高齢者や子ども、持病のある人への声掛けをする――など、普段以上に熱中症に気を付けましょう。発表情報は、ニュースや天気予報のほか、環境省のホームページなどで確認できます。

熱中症予防のポイント

市内では、昨年5～10月に、35人が熱中症で救急搬送されています。暑さを避ける工夫と水分補給で熱中症を予防しましょう。

扇風機やエアコンで温度をこまめに調節

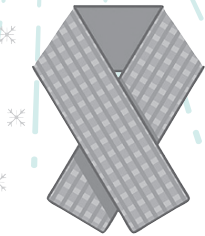


すだれやカーテンで直射日光を遮る



1日当たり1.2ℓ（コップ約6杯分）を目安に、喉の渇さを感じていなくても水分を補給。大量に汗をかいたときは塩分も取る。

通気性のよい衣服を着用し、外出時には日傘や帽子を使う



冷たいタオルなどで体を冷やす

熱中症かなと思ったら

- できるだけ涼しい場所で安静にする
- 衣服を緩め、首や脇、足の付け根に氷を当てて体温を下げる
- 水が飲めない場合や意識がぼんやりしていたら救急車を要請

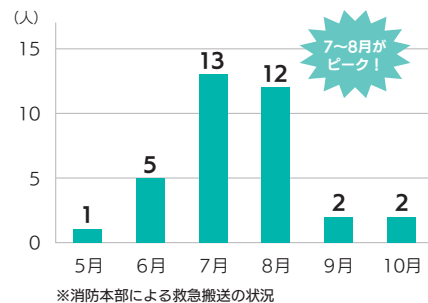


救急車を呼ぶか迷ったときは

「#7119」

に電話すると相談やアドバイスを受けられます。

市内の熱中症（疑い含む）発生状況（令和4年）



環境省熱中症予防情報サイト

暑さ指数の実況値や予報値、熱中症警戒アラートの情報などを確認できます



環境省 熱中症



日常生活での指針

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険（31以上）	全ての生活活動	高齢者は、安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒（28～31）		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒（25～28）	中程度以上の生活活動 （掃除、階段昇降、草むしり、ゴルフ、野球・ソフトボールなど）	運動や激しい作業をするときは、定期的に十分な休息を取り入れる。
注意（25未満）	強い生活活動 （サッカー、テニス、卓球、パドミントン、登山、剣道、水泳、バスケットボール、ランニングなど）	危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」（2022）を基に作成



親子で楽しめる教室を実施し、子育て世代を支援＝8面参照

安心な健康プラザづくりに努めました。その結果、会員数は1443人となり、前年から132人増加。また5・7月には、市内小学校2校のプール授業を実施しました。休館日を利用して学校と連携する事業は、全国に先駆けて行っているものです。

今期は▽特典付き会員紹介の促進▽近隣企業の従業員への測定会実施▽スタジオプログラムの充実―などを行い、より一層地域に親しまれる施設運営に努めます。

青野町のあやべ健康プラザを運営する水夢（山本雄史社長）は5月25日、定時株主総会を開催。エネルギー価格の高騰や突発的な修繕などが影響し、純損失592万円で、3期連続の赤字決算となりました。

昨期は、新規会員獲得のため▽入会金ゼロ円キャンペーン▽ファミリー会員の創設▽企業の社員向けの広告―などを実施。さらに、指導状況チェックを委託して、第3者評価を取り入れるなど、安全・



スイミングは5つのコースがあり、自分の適性や意欲に応じて練習できます

水夢―あやべ健康プラザ

丁寧な接客で会員数が増加



9月末で二王館の宿泊施設と宴会の営業を終了

陸寄町のあやべ温泉などを運営する緑土（永井晃社長）は6月12日、定時株主総会を開催しました。昨期はコロナ禍に加え、燃料や原材料価格が高騰。戦略的な経営ができていない1年でした。

また、前期まで続いていたコロナ関連の国・府による補助が終了。市から、コロナ禍の影響緩和と原材料の高騰補てんとして、総額1737万円の支援を受けるも

緑土―あやべ温泉

コロナのあおり受け経営悪化

今期は経営改善のため、宿泊と宴会営業の終了やレストランのセルフサービス化などで、経費を削減。一方、人気のアウトドア部門の集客に努め、収益率を向上させます。厳しい経営環境が続きますが、社会情勢の変化を見極め、新たなニーズに対応した取り組みを進めます。



「遊べる温泉」として、地域に観光客を呼び込みます



3セク3社決算報告

各社早期回復を目指しさらなる努力

市内の第3セクター3社がこのほど、定時株主総会を開催しました。昨期の事業や決算を報告し、今期の事業計画などを決定。昨期も前期に引き続き、新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）の影響や物価高騰などで、各社いずれも厳しい経営となりました。創意工夫を凝らし安定経営を目指します。



市歌の合唱の様子を動画収録しYouTubeで公開

コミュニティラジオ局「FMいかる」を運営するエフエムあやべ（井関悟社長）。6月19日に定時株主総会を開催し、経常利益160万円、純利益40万円で13期連続の黒字を報告しました。

昨期は、コロナ第8波が収束に向かい始めたところから、イベントの司会や音響業務の依頼が復調。独自事業として「市歌を歌うプロジェクト」やトルコ・シリア地震

への義援金への呼び掛けなどを行いました。

また、親局送信所に非常用ガスエンジン発電機を導入。災害等に電力供給が止まっても放送が中断しないように、耐災害性の強化を図りました。

今期は、サイマル放送や映像事業を強化。さらに、市民参加や地域活性化につながる番組づくりに積極的に取り組みます。



昨年9月の総合防災訓練は情報伝達を担当。災害時は24時間放送に切り替え、市民へ情報を届けます

エフエムあやべ―76・3FM

13期連続黒字を確保