熱中症は予防が大切です！～「新しい生活様式」の中で、十分な対策をとりましょう～

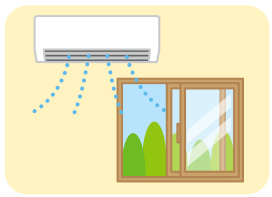


熱中症は、梅雨明けで急に蒸し暑くなる7月から8月に多発する傾向にあり、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。令和3年（2021年）都道府県別人口10万人当たりの救急搬送者数は、鹿児島県が最も多く、次いで鳥取県、高知県、熊本県の順位になっています。

暑さを避けましょう

エアコン使用中もこまめに換気しましょう。

- エアコンの温度をこまめに設定する
- 扇風機や換気扇を併用する
- 窓とドアなど2か所を開ける



外出は暑い日や暑い時間帯を避ける

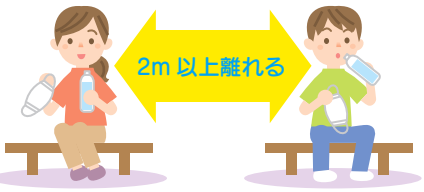
- 涼しい服装で日傘や帽子も忘れずに

適宜マスクを外しましょう



気温・湿度の高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。

- マスクを着用している時は、負担のかかる運動や作業を避ける
- 屋外で人と2m以上離れている時には、マスクを外す



日頃から暑さに備えた体力づくりと体調管理をしましょう

- 暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動する
- 定時の体温測定と健康チェックは、熱中症予防に有効です
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養を！



こまめに水分を補給しましょう（食事以外で1日1.2リットルが目安です）

- のどが渇いたと感じる前に水分補給を心がける
- たくさん汗をかいた時には、スポーツドリンクやあめなどで塩分補給も忘れずに！



熱中症かなと思ったら…

- 涼しい場所へ移動し、服をゆるめ体を冷やす。水分を自分で飲める状態であれば、水分・塩分を取る
- 症状が良くならない場合は、医療機関を受診する
- 呼びかけに応じない場合などは、救急車を呼ぶ

「熱中症警戒アラート」を活用しましょう

環境省熱中症予防情報サイトでは、熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」の情報提供を行っています。

都道府県内のどこかで暑さ指数の予測値が33以上の場合、熱中症の危険性が極めて高いと予測され、「熱中症警戒アラート」が前日午後5時ごろと当日午前5時に発表されます。適切な熱中症予防行動をとりましょう。

熱中症警戒アラートや暑さ指数の入手方法

環境省熱中症予防情報サイトのメール通信サービスに登録し、簡単に入手できます。
詳しくは、環境省ホームページへ。

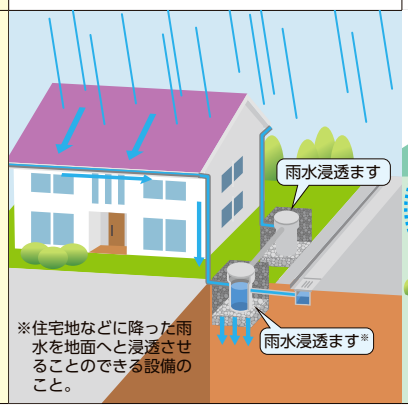
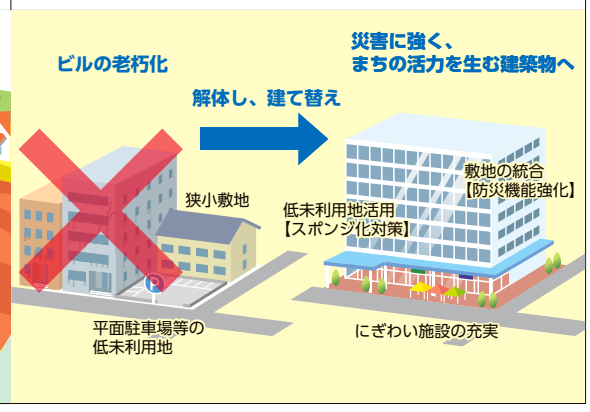
環境省　熱中症　検索

（健康づくり推進課　☎096-361-2145）

「災害に強いまち」にするための取り組みを紹介します

○“みんなで備える流域治水”を進めます

近年、想定を上回る規模の洪水が発生しています。流域治水とは、水害を軽減させるため、河川の流域全体のあらゆる関係者（国、県、市、企業、住民等）が協力して、洪水にならないように取り組むことです。本市では、以下の支援を行っています。

名称	雨水浸透ます設置補助金	土砂災害移転促進事業	がけ地近接等危険住宅移転事業	まちなか再生プロジェクト
補助内容	家の新築、購入、リフォーム等や現在お住まいの住宅に雨水浸透ますを設置する際の一部補助 ※7ページ参照。	土砂災害特別警戒区域内に居住する住民の住宅移転に伴う移転経費の一部補助	災害危険区域等の区域内に居住する住民の住宅移転に伴う移転経費の一部補助	中心市街地で一定規模のにぎわい施設等を建築することを要件に、解体から建て替えに係る費用を一部補助 ※水害時でも建物の機能が確保されるよう、電気施設等の浸水対策を図ることを条件の一つとしています。
イメージ図				

○防災指針について【熊本市立地適正化計画】

本市では、現在の暮らしやすさを、人口減少・超高齢社会においても維持するため、住宅や日常生活に必要な施設を誘導する区域等を示した「立地適正化計画」を策定しており、地域の災害リスクを明らかにし、防災の視点も取り入れたまちづくりを進めるための取り組み方針等を「防災指針」として取りまとめています（令和3年3月）。

この機会にお住まいの地域の災害リスクを確認し、今後とるべき行動や取り組みの検討に活用ください。

《市ホームページ》

○都市計画法改正に伴い開発許可が厳格化されます

本市では、市街化調整区域でも住宅等の開発や建築が可能となる集落内開発制度指定区域の指定を行っていますが、近年の頻発・激甚化する災害を踏まえ都市計画法では、集落内開発制度指定区域等での住宅等の開発許可が厳格化されました（令和4年4月1日施行）。

同一都市計画区域での整合を図るため、具体的な取り扱いについては調整中です。

なお、ハザードマップ等で建築場所の災害リスクを確認できます。

○がけ地・斜面の異常をお知らせください！

本市の「がけ地や斜面の異常」に関する情報を市公式LINEで通報できます。自宅の周り等でがけ地や斜面の異常などを発見した場合は、協力をお願いします。

《市公式LINE》



※LINEアプリの位置情報機能を利用して場所を特定するため、発見場所で通報してください。

（都市政策課　☎096-328-2502・開発指導課　☎096-328-2507・河川課　☎096-328-2571）