



超沸騰(ちょうぶつとう)

調布っ騰中！その暑さ要注意

補給・避ける・涼む～暑さから命を守る行動を



▲市地球温暖化対策啓発キャラクター「ゴヤたん」

熱中症警戒アラート

いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で熱中症になる危険性があります。まだ体が暑さに慣れていない梅雨の晴れ間など気温が急上昇する日は、特に危険です。水分や塩分補給、暑さ指数チェック、外出時の日傘利用など熱中症を防ぐ行動を取りましょう。



環境省熱中症予防情報サイト

暑さ指数

35以上	危険	熱中症 特別警戒アラート ※都内全域の全ての観測地点で、暑さ指数35以上が予想される場合
33以上		熱中症 警戒アラート
31以上		高齢者は安静にしているでも発症リスクが高いため、極力外出を避けて涼しい室内に移動する
28以上31未満	嚴重警戒	外出する際は炎天下を避けて、室内では室温が上がらないように気をつける
25以上28未満	警戒	作業や激しい運動をする場合は、定期的な十分な休息を取り入れる
25未満	注意	激しい運動や重労働は発症リスクが上がるため注意する

暑さ指数とは

熱中症の危険度を示す指標。気温だけでなく、湿度・日射・風などを踏まえ算出。暑さ指数は環境省熱中症予防情報サイトでご確認ください。

熱中症警戒アラートなどの情報を配信



◆防災・安全情報メールやLINEの登録を!

防災・安全情報メールや市LINE公式アカウントでは、熱中症警戒アラートなどの情報を配信します。また、環境省LINE公式アカウントでも情報を受け取ることができます。



市LINE公式アカウント

●調布市LINE公式アカウント・環境省LINE公式アカウント

友だち追加してください。追加後、市のLINEは受信設定から「気象情報」を選択することで情報を受信できます。



環境省LINE公式アカウント

熱中症特別警戒アラート発表時の市の対応

熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、警戒アラート発表時よりも更に暑さへの警戒が必要です。

発表時は、市が主催・共催するイベントの中止や公共施設の利用を休止する場合があります。詳細は市HPをご覧ください。

●熱中症特別警戒アラート発表の周知方法

防災行政無線(前日午後2時以降、当日午前10時)、市公式X、市公式LINE、市HPでお知らせします。防災行政無線の放送内容は「全国避難所ガイドアプリ」で確認することができます。環境政策課 ☎042-481-7086



市HP



「熱中症かな?」と思ったら

少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、衣類を緩めて体を冷やしましょう。首筋や脇の下、太ももの付け根など太い血管のある部分に冷えた保冷剤やペットボトルをあてると効果的です。一緒に水分・塩分補給を行い、意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



熱中症は呼び掛けあうことが大切

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼び掛け合うことで、発生を防ぐことができます。

高齢者は、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなるため、気づかないうちに熱中症になっている危険性もあります。

気になる方を見掛けたら、市役所やお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。



危険な暑さを感じたらお近くの公共施設などへ

冷房のある公共施設(市庁舎・文化会館たづくり・地域福祉センター・図書館など)を一時的な休憩場所(クーリングシェルター)として開館時間中に利用できます。危険な暑さを感じた時は無理をせずお立ち寄りください。

また、クーリングシェルターとしてご協力いただける民間施設を募集しています。施設の一覧は市HPをご覧ください。



市HP



窓やドアなどの断熱化改修で夏も涼しい家に

室内への熱の出入りの大半は窓・ドアからです。断熱性能の高いものに改修することで、冷房の効率が良くなります。市は断熱化改修に対し、補助金を支給しています。

調布市省エネ・再エネ相談窓口 ☎042-444-1120



補助事業HP



問い合わせ

暑さ指数・休憩場所に関すること: 環境政策課 ☎042-481-7086 (個別施設は各施設所管課に問い合わせ)
熱中症のこと: 高齢者支援室 ☎042-481-7150・健康推進課 ☎042-441-6100



市報ちょうふ 読者アンケート

市報ちょうふへの感想・要望をぜひお寄せください。

回答は右の専用フォームから▶



発行: 調布市(毎月5日・20日発行) 編集: 広報課 〒182-8511 調布市小島町2-35-1

市ホームページ: <https://www.city.chofu.lg.jp/> 市役所代表: ☎042-481-7111