

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| 資料提供 | |
| 令和5年7月20日 | |
| 担当課(担当者) | 健康医療局健康政策課(山根・杉本) |
| 電話番号 | 平日 0857-26-7227 土日祝日 080-1933-3351 |

【鳥取県における熱中症警報発令】

本日午前5時発表の鳥取地方気象台の天気予報によると、本日の最高気温が30℃以上となることから、下記のとおり、鳥取県内全域に熱中症警報を発令しました。

なお、今年度第22回目の発令となります。

記

- 1 発令日 7月20日(木)
- 2 警報期間 発令日終日
- 3 発令基準 鳥取地方気象台が発表する県内の予想最高気温が1ヶ所でも30℃を超える場合
- 4 発令機関 鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

【日常生活での熱中症予防】

①室内を涼しくする！

熱中症は室内でも発生します。エアコンを上手に使い、室温を適度に下げましょう。

②こまめに水分をとる！

暑い日は、活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。

③こまめに休憩をとる！

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

また、自然で涼しい場所などのクールシェア・スポットを活用して涼みましょう。

④日差しを避ける！

帽子をかぶったり、日傘をさしたりして直射日光を避けましょう。

また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

⑤家族・地域で声をかけあう！

家族や周囲の大人が、高齢のかたや小さなお子さんへ積極的に声を掛けるなどして、

みんなで熱中症を防ぎましょう。

⑥天気予報、熱中症警報に気をつける！

天気予報や県が発令する熱中症警報などの情報を活用し、十分な対策をとりましょう。

【熱中症警戒アラートが発表されたら…】

危険な暑さが予想されます。不要不急の外出をできるだけ控え、暑さを避けましょう。

※熱中症警戒アラートは、前日の17時又は当日の5時頃、気象庁と環境省のウェブサイトほかで発表されます。