

夏の暑さ、熱中症に注意しましょう

熱中症は、高温多湿な環境に、体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

いつでも誰でも条件次第で熱中症になる危険性があります。屋外だけでなく、屋内でも起こることがあり、場合によっては死亡することもあります。梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑い時期にも多く見られます。これからの時期は熱中症に備え、注意しましょう。

熱中症の症状



予防・対策

暑さに負けない体づくりをしよう

- 気温が上がり始める初夏から適度な運動で暑さに慣れる
- 朝食をしっかり食べ、睡眠時間を十分に確保する

暑さから身を守る行動を心掛けよう

- 飲み物を持ち歩き、こまめに水分を補給。汗をかいたときは塩分を摂取
- 日傘や帽子を使い、直射日光を避ける
- こまめに休憩をとる（特に炎天下や空調設備の整っていない環境でスポーツや作業をする時は注意が必要）



日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

- 扇風機・エアコンを使用し室内を涼しく保つ
- 風通しの良い服を着る
- ハンディファン、保冷グッズを使う



▲市ホームページ

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）

熱中症の予防と熱中症による健康被害の防止のためクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を設置します。暑い日に冷房が効いていて、開館時間中に自由に出入りできるホールなどがあります。対象施設など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

熱中症（特別）警戒アラートとは

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に**危険な暑さへの注意を呼びかける警報**です。暑さの指数の基準に応じて、熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートの2段階で発表されます。アラート発表時は不要不急の外出を避け、熱中症の予防行動をとりましょう。

問／健康増進課（☎23-0794）

人口と世帯

（6年4月末現在）

住民基本台帳人口
男 21,483人 (+8)
女 21,895人 (-17) 計 43,378人 (-9)
転入 268人 転出 241人
出生 14人 死亡 50人
世帯数 19,070世帯 (+58)

() 前月比

火災と救急

（6年4月中）

〈火災〉	1件	〈救急〉	196件
建物	1件	交通事故	9件
車両	0件	急病	123件
林野	0件	一般負傷	19件
その他	0件	転院	39件
		その他	6件
		火災	0件

(岩沼消防署調べ)

市内の交通事故件数

（6年4月末現在）

	4月中	1月からの累計	前年累計比
人身事故	9件	32件	+6件
死亡	0人	0人	0人
負傷者	14人	42人	+12人

(岩沼警察署調べ)