

No.684 2020年7月6日



熱中症警戒アラート(試行)が実施されます

～船橋市より～

令和2年7月1日より、環境省と気象庁が連携して、関東甲信越地方において、暑さ指数(WBGT)に基づいた熱中症予防のための新たな情報発信である「熱中症警戒アラート(試行)」を先行的に実施することになりました。熱中症警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼びかけ、熱中症予防行動に繋げていくことを目的としており、令和3年度から全国展開することを予定しています。暑さ指数(WBGT)が33℃を超えた場合に「熱中症警戒アラート」が発表され、船橋市では、防災行政無線やふなばし情報メール、ふなっぷ(船橋市公式アプリ)、ホームページ等でお知らせ致します。

【熱中症警戒アラートが発表されたら】

環境省及び厚生労働省から示されている「新しい生活様式」における熱中症予防対策の徹底をお願い致します。

1. 気温・湿度・暑さ指数を確認しましょう。
 - ・身の回りの温度・湿度・暑さ指数を測定する
 - ・環境省や気象庁のホームページでも確認できる
2. 熱中症リスクの高い方に声かけをしましょう。
 - ・熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々には十分に注意を
 - ・3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをする
3. 外での運動や活動は中止/延期しましょう
 - ・不要不急の外出はできるだけ避ける
 - ・エアコン等が設置されていない屋内外での運動や活動は、原則中止や延期をする
4. 「熱中症予防行動」を普段以上に実践しましょう
 - ・環境省、厚生労働省から示している「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを心掛ける「暑さを避ける」「適宜マスクを外す」「こまめに水分補給」



元気な体づくり!

現在ポピンズでは、足踏み運動(かかと・指先)、肺活量トレーニング、指先運動などに積極的に取り組んでおります。運動の前には必ず目的を明確にし、意識的に取り組むことを大切にしています。

- ・足踏み運動(かかと)…むくみ予防、筋力維持、骨密度強化
- ・足踏み運動(指先)…転倒予防
- ・肺活量トレーニング…呼吸を鍛える(息切れしない)、免疫力アップ
- ・指先運動…脳への刺激、筋力維持



肺活量トレーニングでは風船を使用したり、指先運動では洗濯ばさみを使用したりと、身近なもので楽しみながら行える運動を取り入れています。無理なく継続することが大切です。元気な体で、感染症にも熱中症にも負けないよう、この夏を乗り切りましょう!