

# 暑さの**か**まん、あかん。

## 暑さから身を守る 3つの習慣

こまめに  
水分補給

**涼**む 暑さをしのぐ  
「クーラーの利用」

**気づ**く 暑さを知らせる  
「情報の活用」

**備**える 暑さにつよい  
「からだづくり」

## 「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」を開設

府民のみなさまにご活用いただけるよう、暑さを知らせる情報を提供するサービスや、暑さから身を守る取組み、行政の取組みなどの情報を発信しています。ぜひ、ご覧ください。

(<http://www.pref.osaka.lg.jp/chikyukankyo/jigyotoppage/atsusataisaku.html>)

大阪府 暑さ対策

検索



## 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### ○適宜、マスクをはずしましょう。

▶屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。

▶マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう。

○冷房時でも換気を確保しつつ、室温を適切に管理しましょう。

○日頃から健康チェックを行い、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。

○熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者への声掛けを、3密（密集・密接・密閉）を避けつつ行いましょう。

## 暑さをしのぐ「クーラーの利用」

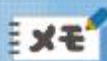
▶暑さに対して**自分の感覚だけに頼らず**、部屋の温度や湿度を確認してクーラーの設定温度を調節しましょう。

▶外出先では無理をせず、クーラーの効いた施設や木陰など涼しい場所で休息をとりましょう。

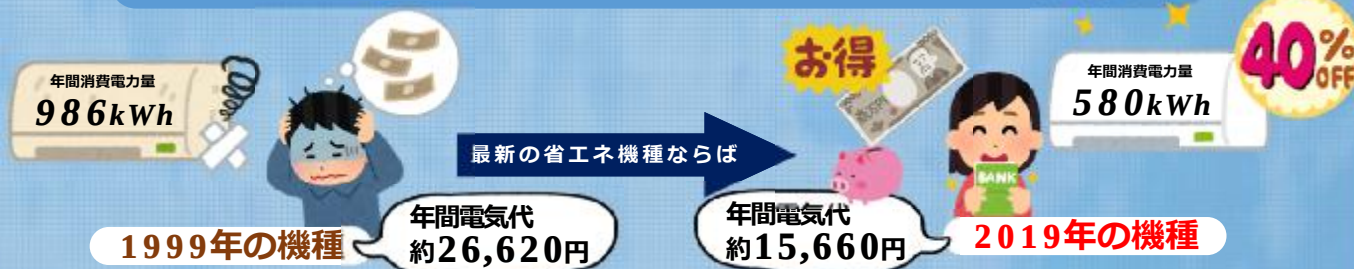


### 高齢者は特に注意が必要です

高齢者は暑さに対する感覚や体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がなくても熱中症になる危険がありますので、特に注意しましょう。



古いクーラー使っていませんか。壊れるまで使うのはもったいない！



▶最新機種は、20年前のクーラーに比べ年間消費電力量が**約4割**※少なくなり、毎年の電気代を**約1万円**節約できます。

※（環境省）省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」を用い、冷房能力2.2kWの1999年製と最新の最も省エネである機種と比較した結果をもとに大阪府作成



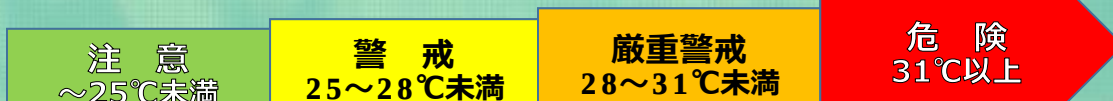
## 暑さを知らせる「情報の活用」

▶**危険な暑さに気づくため**「暑さ指数メール配信サービス」など、暑さの危険を知らせてくれる無料※サービスがあります。「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」（裏面）を見て活用しましょう。

※ 情報取得にかかる通信料は利用者の負担となります。



### 暑さ指数(℃)と熱中症危険度の関係



日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)をもとに大阪府作成

★「暑さ指数」は気温だけでなく、湿度なども考慮した熱中症予防のための数値です。

## 暑さにつよい「からだづくり」

▶水分や塩分の補給もこまめに行いましょう。

▶暑さに負けない体にするため、**暑くなる前の時期から**、ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう。

