

# 陸別町の熱中症対策



## ①「熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報」をお知らせします

熱中症警戒情報は、暑さ指数3.3（概ね気温35℃）（熱中症特別警戒情報は暑さ指数3.5）で環境省から発表されるもので、熱中症に対して注意喚起を促すものです。

陸別町からも下記のようにお知らせします。みんなで熱中症から身体を守りましょう！！

| お知らせ方法           | お知らせの時間帯                                                                                                                                                         |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>愛の鐘</b>       | 発表当日、1日3回放送します。（10:00、12:00、15:00）<br>* 熱中症警戒情報発表以外にも猛暑が続いた場合、愛の鐘で注意喚起を行う場合があります。<br>* 土日祝日の放送はありません。                                                            |
| <b>陸別町ホームページ</b> | 発表当日 9:00 頃にホームページ緊急情報に掲載します。<br>* 土日祝日の掲載はありません。                                                                                                                |
| <b>その他</b>       | 環境省の「熱中症予防情報サイト」から、LINE アプリを活用した熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報・暑さ指数の情報配信があります。各自で登録しましょう。  |

## ②「りくべつ涼み処」の開設



一時的に暑さをしのぐ場所として「りくべつ涼み処」を開設します。

役場のほか『陸別郵便局』、『おびしん陸別支店』、『コミュニティプラザぷらっと』が、下記のとおり場所を提供しています。暑い日に利用して、身体を涼めましょう。

### ●常時開設（涼み処としては9月末まで）

| 場所の名称                                                                                                                                                                      | 利用場所   | 時 間         | 休み     | ☎電話番号                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|--------|--------------------------|
| <b>役場1階町民ロビー</b>                                                                                                                                                           | 役場1階   | 8:45～17:30  | 土・日・祝日 | 0156-27-2141             |
| * 町民ロビーには冷房がありますので、役場の開庁日はご自由にお涼みいただきます<br>※熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報が発表された日は、土日祝日も、9:00～17:30 まで町民ロビーを開放します（状況により時間の延長あり）。土日祝日は、愛の鐘の放送等はありませんので、各自報道や上記の LINE アプリ等で警戒情報を確認してください。 |        |             |        |                          |
| <b>コミュニティプラザ<br/>ぷらっと</b>                                                                                                                                                  | ぷらっと広場 | 10:00～17:00 | 水曜日    | 0156-27-3161<br>(陸別町商工会) |
| * ぷらっと広場は、定休日以外にご自由に利用できます。                                                                                                                                                |        |             |        |                          |

### ●熱中症警戒情報（発令時）などの暑い日（9月末まで）

| 場所の名称                  | 利用場所 | 時 間                       | 休み     | ☎電話番号        |
|------------------------|------|---------------------------|--------|--------------|
| <b>陸別郵便局</b>           | 待合   | 9:00～17:00                | 土・日・祝日 | 0156-27-2560 |
| <b>帯広信用金庫<br/>陸別支店</b> | 待合   | 9:00～11:30<br>12:30～15:00 | 土・日・祝日 | 0156-27-3171 |



# 熱中症 予防



## 熱中症の対策

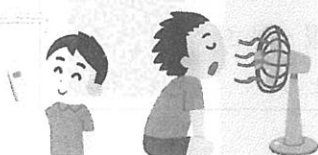
こまめに水分を  
補給しよう！



冷たいタオルなどで  
からだを冷やそう！



エアコン・扇風機を  
活用しよう！



天気の良い日は  
こまめに休もう！



外出時は涼しい格好で  
帽子や日傘をしよう！



## 注意

こんな状況は要注意！！

- ・炎天下の中、水分も飲まずに畑作業に夢中！
- ・カーテンを閉めて、遮熱しているが、家の中が無風！

## 熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・こむら返り

進行すると…



- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



## 熱中症の体験談・・・(50代男性)

真夏のお祭り中、急に目がくるくる…、からだはフラフラ…。

なんとか家族に連絡し、迎えに来てもらった。熱中症は急に訪れると実感！

