

熱中症にご注意ください！

「熱中症特別警戒アラート」「熱中症警戒アラート」が
発表された際の予防や行動について

市ではこれまで、観測地点のいずれかの暑さ指数（WBGT）が 33（予測値）に達した場合に発表される「熱中症警戒アラート」が発表された時に、市民の皆さんへ SNS や防災無線で熱中症予防をお知らせしてきました。本年 4 月から、県内全ての観測地点で、翌日の最高暑さ指数（WBGT）が 35（予測値）に達する場合等に発表される「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました。

広域的に過去に例のない危険な暑さになると予想された場合に発令されるため、市民の皆さんには引き続き SNS や防災無線でお知らせします。

暑さ指数（WBGT）とは・・・ 気温、湿度、日射量などから推定する熱中症予防の指数です。

熱中症を
予防
するには？



それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。

○自宅では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節しましょう
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう
- ・室温をこまめに確認しましょう

○外出先では

- ・日傘や帽子を活用しましょう
- ・日陰の利用、こまめな休憩を取りましょう

○体の蓄熱を避けるために

- ・通気性の良い、吸湿性、速乾性のある素材の服を選びましょう
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう

○こまめな水分補給

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう

●クールシェアスポットを活用しよう●

市は市内 15 カ所の公共施設をクールシェアスポットとして開放します。

No	施設名	住 所	開放可能日
1	滝根行政局	田村市滝根町神俣字関場 118	月曜日～金曜日
2	田村市滝根公民館	田村市滝根町神俣字町 48-1	毎日
3	田村市図書館滝根分館	田村市滝根町神俣字町 48-1	火曜日～日曜日
4	大越行政局	田村市大越町上大越字水神宮 62-1	月曜日～金曜日
5	田村市大越公民館	田村市大越町上大越字水神宮 62-1	毎日
6	田村市図書館大越分館	田村市大越町上大越字水神宮 62-1	火曜日～日曜日
7	都路行政局	田村市都路町古道字本町 33-4	月曜日～金曜日
8	田村市都路公民館	田村市都路町古道字本町 33-4	毎日
9	田村市図書館都路分館	田村市都路町古道字本町 33-4	火曜日～日曜日
10	常葉行政局	田村市常葉町常葉字町裏 1	月曜日～金曜日
11	文化の館ときわ	田村市常葉町常葉字町裏 1	毎日
12	田村市図書館常葉分館	田村市常葉町常葉字町裏 1（文化の館ときわ内）	火曜日～日曜日
13	市役所	田村市船引町船引字畑添 76-2	月曜日～金曜日
14	田村市船引公民館	田村市船引町船引字南元町 28	毎日
15	田村市図書館	田村市船引町船引字扇田 19	火曜日～日曜日

※ご利用は施設の開館（開庁）時間に限ります。



自分と家族の安全を守るため
災害に備えましょう

夏から秋にかけて、台風が多い季節となります。災害に備えるため、備蓄品の確認や避難経路の確認等、防災対策を意識しましょう。

災害時の備蓄品をチェックしましょう

災害発生時はどんな状況で何が起こるのか予想できません。避難所へ避難できないことも想定し、自分や家族の身を守るため、最低でも 3 日以上以上の備えを用意しましょう。

●自宅での備蓄品例●



懐中電灯（電池もセット） 携帯用ラジオなど

避難先・避難手段・避難経路を
確認しましょう

近年は車中避難や、親族・友人宅への避難など多くの避難方法があります。防災マップ等を活用し、災害時にどこに・どのように避難するのか確認しましょう。

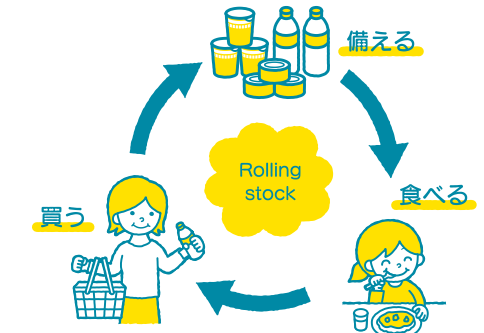


備蓄品の管理に役立つ
ローリングストック法

日頃から使用している消耗品・食材・衛生用品等を「少し多めに買っておく」、「消費したらその分を補充する」ことで備蓄管理の負担を減らせます。これをローリングストック法と言います。

●ローリングストック法のポイント●

- (1) 日常的に食べ慣れているものを選ぶ
- (2) 日常的に食事に取り入れ、古い食品から順に食べる
- (3) 食べたらいきなり買い足すことを忘れない



ローリングストック法に適しているのは、普段からよく食べていて、保存できる期間が長い食品です。

●保存食品例●

- ・レトルト食品
- ・ゼリー
- ・シリアル
- ・カップラーメン など



災害に備えて、日頃から防災情報を
確認しましょう

福島県防災情報web

福島県防災アプリ

田村市防災マップ

