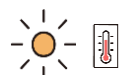


いしかわ気候変動適応センター通信 第16号

熱中症に注意しましょう！



6月16日には小松市で35.1℃を観測し、今年初めての猛暑日（最高気温が35℃以上の日）となり、県内ではこれまでで最も早い猛暑日の観測（1978年以来、47年ぶりの更新）となりました。21日には、同市で国内最高の36.9℃を観測したほか、県内の5つの観測地点で今年の最高気温を更新するなど、暑さ対策が必要な日々が続いています。

今後の見込みとしては、気象庁の1か月予報によると、北陸地方は平年に比べ曇りや雨の日が少なく、気温がかなり高くなる見込みとされています。

熱中症の予防には、「水分・塩分の補給」と「暑さを避けること」が大切です。引き続きエアコンを適切に活用するなど、熱中症予防を心がけましょう。



（参考）熱中症に関する情報（石川県）

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/necchuushou/necchuushou.html>

暑さ指数や熱中症警戒アラート等を活用しましょう！

夏に向けて暑さが本格化します。暑さ指数を確認し、気を付けて過ごしましょう。

暑さ指数 (WBGT)	注意事項
熱中症特別警戒アラート 35 以上	自らが涼しい環境で過ごすとともに、熱中症にかかりやすい方（高齢者、乳幼児等）が涼しい環境で過ごせているか確認する。
熱中症警戒アラート 33 以上	不要不急の外出を避け、エアコン等を活用して室内で過ごす。
危険 31 以上	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 28～31	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25～28	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。

※環境省「熱中症予防情報サイト」等を参考に作成

クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラートが発表された場合に、市町長が「指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）」を開放します。家で冷房が使用できない場合や、外出中に発表された場合の避難先として活用してください。



（参考）クーリングシェルターに関する情報（石川県）

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/ontai/cooling-shelter.html>



＜石川県気候変動適応センター＞

事務局：石川県生活環境部カーボンニュートラル推進課

電話：076-225-1469 FAX：076-225-1479 メール：cn2@pref.ishikawa.lg.jp

HP：https://www.pref.ishikawa.lg.jp/ontai/tekiou/index.html