

広報しもつま

SHIMOTSUMA

6 2025
Jun.
No.830

広報しもつま
SHIMOTSUMA 6 2025
Jun.

毎月10日発行
No.830

発行/下妻市長公室秘書課
〒304-8501 茨城県下妻市本城町三丁目13番地
☎0296-43-2111(代) Fax0296-43-4214(代)

URL <https://www.city.shimotsuma.lg.jp/>
E-mail into@city.shimotsuma.lg.jp
印刷/富田印刷



目指すは頂点、白熱のEボート大会



もうすぐ夏本番！ 暑さを知らせる「情報の活用」

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

暑さ対策熱中症警戒アラート

熱中症特別警戒アラート 	県内の全ての観測地点で暑さ指数が 35℃以上 と予測された場合に発表 ※前日午後2時頃	過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります。自分の身を守るためだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守ってください。
熱中症警戒アラート 	県内のいずれかで暑さ指数が 33℃以上 と予測された場合に発表 ※前日の午後5時および当日の午前5時	外出を控える、エアコンを使用する、こまめな水分補給をするなど、熱中症予防行動を積極的に取りましょう。

暑さ指数と対策

31℃以上	危険 	運動は原則中止 高齢者は安静状態でも熱中症の危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28～31℃	厳重警戒 	激しい運動は中止 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25～28℃	警戒 	積極的に休憩 運動や激しい作業をする時は、定期的に十分な休憩を取り入れる。
21～25℃	注意 	積極的に水分補給 一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時は発生する危険性がある。

市では、環境省より「熱中症特別警戒アラート」が発表された時に、防災無線でお知らせします。また、環境省熱中症予防情報サイトを活用して、暑さ指数を確認しましょう。



環境省熱中症予防情報サイト

“いつもと違う”と思ったら... **すぐに周囲の人や現場監督者に申し出ましょう**

クーリングシェルターをご利用ください

熱中症特別警戒アラート発表時には暑さをしのぐことができる「クーリングシェルター」を利用し、熱中症を予防しましょう！！

下妻市内のクーリングシェルター
・イオンモール下妻 ・下妻市役所庁舎（交流スペース） ・下妻市立図書館（休憩ラウンジ）など



詳しくはこちら