



# 危険な暑さから自分と周りの人の命を守るために

## 熱中症特別警戒アラートが運用されています

☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

国では、広域的に過去に例のない危険な暑さなどにより、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるような恐れがある場合に、都道府県へ「熱中症特別警戒アラート」を発表します。

市では、青森県に「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合には、駒らん情報めーるや市LINE公式アカウントなどを通じてお知らせします。

詳しくは、環境省「熱中症予防情報サイト」をご覧ください▶



<h3>熱中症特別警戒アラート</h3>	<p>自分の身を守るとともに、周りの人へも声掛けや見守りを行い、危険な暑さから命を守りましょう</p>
<p>県内の全ての暑さ指数情報提供地点において、翌日の暑さ指数※が35以上となることが予測される場合に発表</p>	<p>駒らん情報めーる、市LINE公式アカウントなどでお知らせします</p> <p>自分や周りの人を暑さから守る</p>  
<h3>熱中症警戒アラート</h3>	<p>外出をなるべく控え、暑さを避けましょう</p>
<p>県内のいずれかの暑さ指数情報提供地点において、翌日・当日の暑さ指数※が33以上となる場合に発表</p>	<p>熱中症予防行動を積極的に取りましょう</p> <p>こまめに水分を補給</p> <p>部屋の温度を調節</p> <p>暑さを避ける</p>   

※暑さ指数 (WBGT: Wet Bulb Globe Temperature) は、湿度、日射量などの周辺の熱環境、気温を取り入れた指標で、熱中症の危険度を判断する数値として使用されています。

## 熱中症予防のポイントは暑さから身を守る・水分を補給する

☎健康増進課 ☎0176-51-6790

### ■屋内では

遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する扇風機やエアコンなどで、こまめに温度調節する



### ■屋外では

外出時には日傘や帽子を利用する日陰を利用して活動したり、こまめに休憩する



### ■屋内・屋外関係なく気を付けましょう

#### 体の熱を逃がす

通気性・吸湿性・速乾性に優れた衣服を着用する保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

#### こまめに水分を補給する

のどの渴きを感じていなくても水分・塩分などを補給する



詳しくは、厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」をご覧ください▶



高齢者、障がいのある人、子どもが周囲にいる場合は、特に注意や配慮が必要です

## すず どころ 涼み処とわだはじめました

☎まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

- 一時的に暑さをしのぐための場所としてご利用ください
- 郵便局以外の施設は、開館時間内の開設です
- 各施設の詳細は、市ホームページをご覧ください



市役所 本館	市役所 別館	まちなか交通広場
市観光物産センター (AST内)	地域交流センター「とわふる」	市民交流プラザ「タワーレ」
現代美術館	市民文化センター	志道館
市民図書館	屋内グラウンド「こまかいどーむ」	馬事公苑「駒っこランド」
道の駅とわだ「とわだぴあ」	道の駅奥入瀬「奥入瀬ろまんパーク」	奥入瀬溪流館
十和田湖観光交流センター「ぷらっと」	市内14の郵便局 (簡易郵便局を除く) ※開設は平日の午前9時～午後5時	

人口と世帯	区分	人・世帯数	前月比	前年比
令和6年5月末現在	人口	57,755人	-59人	-780人
	男	27,637人	-34人	-387人
	女	30,118人	-25人	-393人
	世帯	28,178世帯	-6世帯	+75世帯

### アプリで「広報とわだ」を読みませんか



#### 利用方法

QRコードを読み込み、アプリ「マチイロ」をインストールする。



～今日も無事でいてほしい～  
みんなでつくる安全・安心なまち  
セーフコミュニティ十和田

