

5月から始める熱中症対策

～今年の夏も暑さが予想されます！早めの対策を心がけましょう～

気温が上がり始める5月は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高まる時期です。真夏ほど暑くないからと油断しがちですが、湿度が高い日や急に気温が上がった日には、体内に熱がこもりやすく、思わぬ体調不良につながる可能性がありますので、早めの対策を心がけていきましょう。

特に注意が必要なのは、子ども、高齢者、持病のある方、そして屋外で作業や運動を行う方です。子どもは体温調節機能が未発達で、大人よりも熱中症になりやすい傾向があります。高齢者は喉の渇きを感じにくく、水分補給が遅れがちです。また、心疾患や腎疾患などの持病がある方は、体温調節に影響が出る場合があります。これらの方々の周囲にいる皆さんも、こまめな声かけをお願いします。

予防法ができているかチェックしましょう！

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている（外出時には日傘、帽子）
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している



高齢者は特に注意が必要です！

- 1 体内の水分が不足しがちです
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

農作業や外でスポーツなどを行うときは、喉が渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給し、日陰などで休息を取りましょう。



環境省では「熱中症警戒アラート」を発表しています。

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される日に、注意を呼びかける情報です。アラートが出た日は、普段以上に水分補給や休憩を意識し、屋外での激しい運動や長時間の作業はできるだけ避けましょう。テレビやインターネット、気象情報アプリなどで確認できますので、日々の生活にぜひ取り入れてください。環境省から発出される、暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラート等の情報提供は、令和8年度は4月22日(水)から10月21日(水)まで実施いたします。

LINE登録しておく便利です。

環境省 LINE 登録



坂城市計画道路および用途地域の見直し(案)についての意見を募集します

町の都市計画では、都市の健全な発展と秩序ある整備を図るため、生活者の利便性の向上や良好な都市環境を確保するための「都市計画道路」と、土地の利用目的や建物の種類、大きさを制限する「用途地域」を決定しています。

昭和50年代の当初の決定から社会情勢が大きく変化しているため、都市計画道路について、「有効性」「代替性」「実現性」の観点から見直しを行い、その結果、路線を「存続候補」「変更候補」「廃止候補」に分類しました。また、都市計画道路の周辺を中心に用途地域の見直しも実施し、これらを踏まえた「都市計画道路および用途地域の見直し(案)」を作成しました。

町民の皆さんの意見も反映しながら見直しを進めていきたいと考えていますので、ご意見をお寄せください。

閲覧方法 建設課(役場1階)窓口および町ホームページ
閲覧及び意見募集期間 5月8日(金)～5月22日(金)

意見書の提出方法 意見書の様式は建設課窓口・町ホームページに掲載しますので、左記へメールまたはFAXでお送りいただくか、建設課窓口へ持参してください。

・メール tosikou@town.sakaki.lg.jp
・FAX 82-3054

(宛名に「建設課都市・公園係宛」と記載してください。)

◎問い合わせ先 建設課都市・公園係

☎82-3111 (内線178)
直通75-6208



町 HP
ID: 14989

