

★7月・8月の外でのオリジナル体操はお控えください。



夏の健康プログラム



涼しい屋内で過ごせるプログラムを用意しました。

日にち： 令和7年 7月15日(火)

8月5日(火)

9月2日(火)

時間： 9:00~10:00

場所： 保健センター1階指導室

内容： 健康づくりについて
(腸内環境やお口の体操等のDVD視聴)

持ち物： 筆記用具、飲み物

<暑さ指数を用いた指針>

| 暑さ指数 (WBGT) | 注意すべき生活活動の目安 ^(注1) | 日常生活における注意事項 ^(注1) | 熱中症予防運動指針 ^(注2) |
|------------------------|------------------------------|--|--|
| 31℃以上 | すべての生活活動でおこる危険性 | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 | 運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。 |
| 28~31℃ ^(注3) | | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 | 厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 ^(注4) は運動を軽減または中止。 |
| 25~28℃ ^(注3) | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。 | 警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。 |
| 21~25℃ | 強い生活活動でおこる危険性 | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。 | 注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |



★暑さ指数31以上の場合は、なるべく外出はお控えください。

国立市健康福祉部
健康まちづくり戦略室
保健センター 担当:矢吹・丸山
Tel: 042-572-6111

(注1)日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

(注2)日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補発:熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は早急的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

(注3)26~31℃は28℃以上31℃未満、25~28℃は25℃以上28℃未満を示します。

(注4)暑さに弱い人とは体力の弱い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。参考:環境省熱中症予防サイト