

はじめよう、熱中症対策

# 「暑熱順化」で暑さに強く、 今から始めるカラダづくり。



## 暑熱順化とは

体が暑さに慣れ、熱中症になりにくい状態になることです。夏本番を迎える5月～6月頃から取り組むことが勧められています。

### 「暑熱順化」による体の変化

暑熱順化できていない時



発汗がうまく行われず、汗をかきにくい、もしくは汗をかきすぎてしまう

体温が上昇し脱水状態に陥りやすい

熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



汗腺の働きがスムーズになっているため、汗が早く出る

体温が安定しやすく、脱水状態に陥りにくい

熱中症になりにくい

### 「暑熱順化」の方法(目安:数日から2週間)

日常生活の中で「じわじわ汗をかく」習慣を続けることが大切です。

#### ウォーキング・ジョギング

30分程度のウォーキングや15分程度のジョギング。



週5回

#### サイクリング

1回30分程度。最初は短時間から始める。



週3回

#### 適度な運動

ストレッチや筋トレなど軽く汗ばむ運動を20～30分。



週5回～毎日

#### 入浴

湯船に浸かって汗をかく。(40～41℃のお湯に約10分)



2日に1回

### 「暑熱順化」のメリット

#### 体温上昇を抑える

暑さに慣れることで、体温の上がり方が緩やかに。熱中症を予防します。

#### 汗の質の改善

汗の塩分が減少し、脱水やけいれんのリスクが低下。

#### 夏バテしにくくなる

自律神経が安定し、だるさなど夏バテ症状を軽減します。

### 「暑熱順化」の注意点

- 涼しい環境に数日居続けると、順化の効果は失われます。継続しましょう。
- 順化の過程でも熱中症のリスクがあります。無理は禁物です。



弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。



住まいに関するお悩みや  
リフォーム全般、耐震診断まで  
お気軽にご相談ください。

一級建築士事務所  
株式会社 **住まい工房大栄**  
〒579-8036 大阪府東大阪市鷹殿町 19-9



防災士の  
いるお店

フリーダイヤル **0120-417-646**



住まい工房大栄

検索



HP

友だち募集中!  
**LINE**  
公式アカウント  
はじめました

おうちのお掃除で使える  
無料クーポンプレゼント!



家族と暮らしを守る

# まもりとそなえ

## contents

- 防災の基礎知識&対策-洪水
- 安心・快適な住まいづくり-省エネ給湯器リフォーム
- 防災アイデア-1本あるだけで安心災害時のラップ活用法
- 防災レシピ-備蓄食材でつくる「ツナカレーホットサンド」





# 防災の基礎知識&対策

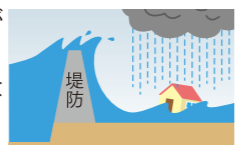
## 洪水

台風や豪雨、雪解け水によって河川の水かさが増すことを「洪水」といい、水が溢れた場合「氾濫（はんらん）」と呼びます。近年、気候変動の影響による気温上昇で豪雨が増え、河川災害が全国的に多発し、大きな被害をもたらしています。

### 氾濫の種類

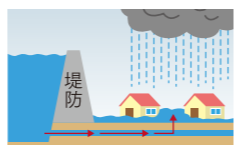
#### 〔外水氾濫〕

大量の雨により河川の水位が上がり、河川が氾濫したり堤防が決壊して水が流れ出る現象。河川の水が勢いよく流れ込み、周辺地域に大きな被害が発生します。



#### 〔内水氾濫〕

大量に降った雨が、河川に排水されずに、支流に逆流し溢れ出したり、市街地の排水が間に合わず側溝やマンホールから溢れ出す現象。低い場所や都市部の道路の冠水が多く見られます。

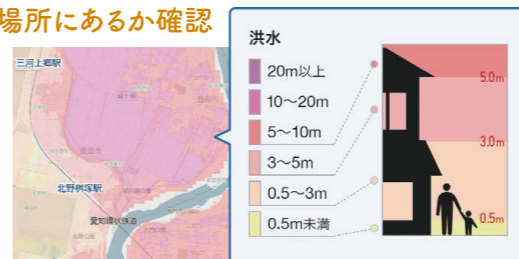


どちらも河川の増水に起因 ▶ 洪水警報の対象

### 洪水災害の対策

#### ■自宅が何色の場所にあるか確認

国および一部の道県の管理する河川で、想定し得る最大規模の降雨が発生した場合、どのくらい浸水するかを色で分けて表示しています。



▶ ハザードマップ ポータルサイト <https://disaportal.gsi.go.jp>

このマークは要注意  
家屋倒壊等氾濫想定区域  
家ごと流される危険があります。絶対に自宅にとどまらないで。

#### ■避難ルートをチェック

危険な場所を避けて避難できるように事前に避難ルートを決めておくことで安心です。



今月のテーマは「洪水」



最新情報をいち早く入手して安全に避難しよう

## 避難のタイミングをつかむための情報

洪水警報が発表されたら、川の水位が高くなる前のうちから洪水キキクル（洪水警報の危険度分布）を見てください。自分がいる場所の上流地点も含め、危険度が高まっている場合には、早めの避難行動を心がけてください。

### 洪水警報を確認



指定河川洪水予報を確認

### 洪水キキクル(洪水警報の危険度分布)を確認

洪水災害の危険度を5段階に判定した結果を表示します



<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#elements;flood>

## 洪水キキクルととるべき行動

状況	住民がとるべき行動	避難情報等	警戒レベル
災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全 確保	5相当
〜(警戒レベル4までに必ず避難!)〜			
災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	4相当
災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等 避難	3相当
気象状況悪化	自らの避難行動を 確認	大雨・洪水 注意報	2相当
今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意 情報	—

## 指定河川洪水予報

洪水による発生を防ぐために、気象庁が国土交通省または都道府県と共同で発表する洪水に関する予報です。対象となる河川は、国土交通大臣が指定する流域面積の大きい河川と、それ以外で都道府県知事が指定する河川の2種類に分けられます。

▶ 指定河川洪水予報「気象庁」  
<https://www.jma.go.jp/bosai/flood/>



洪水予報の標題(種類)	発表基準	警戒レベル
〇〇川氾濫発生情報(洪水警報)	氾濫の発生(氾濫水の予報)	5相当
〇〇川氾濫危険情報(洪水警報)	急激な水位上昇によりまもなく氾濫危険水位を超え、さらに水位の上昇が見込まれる場合、あるいは氾濫危険水位に到達した場合	4相当
〇〇川氾濫警戒情報(洪水警報)	一定時間後に氾濫危険水位に到達が見込まれる場合、あるいは避難判断水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合	3相当
〇〇川氾濫注意情報(洪水注意報)	氾濫注意水位に到達し、さらに水位の上昇が見込まれる場合	2相当

## 「キキクル」のプッシュ型通知サービス

洪水災害、土砂災害、浸水害の危険度が高まった場合にプッシュ型で通知するサービスを、気象庁の協力のもとで民間事業者が提供しています。登録しておき、いざというときの避難や防災活動の判断に活用しましょう。



協力業者(5社)詳細  
気象庁ホームページをご覧ください。  
[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/ame\\_push.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/ame_push.html)



# 安心・快適な住まいづくり

給湯器は壊れる前のリフォームがおすすめ。



省エネ給湯器リフォーム | 従来型の給湯器より少ないエネルギーでお湯を沸かすことができる高効率給湯器に交換して快適に省エネしましょう。

### 〔ガス〕エコジョーズ

#### 潜熱回収型ガス給湯機

空気中に排出されていた潜熱を回収して再利用することで、熱効率を向上させガスの使用を抑制。 ノーリツ ユコアGT エコジョーズ



### 〔ガス〕エネファーム

#### 家庭用燃料電池コージェネレーションシステム

ガスから電気をつくり、その発電の際に発生する熱を給湯や暖房に利用。 Panasonic エネファーム



### 〔電気〕エコキュート

#### 自然冷媒(CO2)ヒートポンプ給湯機

空気の熱を利用し、お湯を沸かすヒートポンプ方式で電力消費量を削減。電気温水器からの取替に最適。 Panasonic エコキュート



### 〔電気×ガス〕ハイブリッド給湯機

#### 電気ヒートポンプ・ガス瞬間式併用型給湯機

ガス(エコジョーズ)と電気(ヒートポンプ)、ふたつの熱源を用いた効率的な給湯システム。 リンナイ エコワン ハイブリッド給湯機



省エネ給湯器導入には補助金がです!

### 給湯省エネ2026事業

高効率給湯器の導入支援事業。エコキュート・ハイブリッド給湯機・エネファームが対象です。

<https://kyutou-shoene2026.meti.go.jp/>



### みらいエコ住宅2026事業

住宅の新築、省エネ改修等に対する支援事業。高効率給湯器も対象です。

<https://mirai-eco2026.mlit.go.jp/>



## 防災アイデア & 防災レシピ

1本あるだけで安心  
アイデア 災害時のラップ活用法  
災害時の困りごとに幅広く役立ちます。

### ●衛生面

調理にラップを使えば手を触れず衛生的。



### ●節水

血や紙血にラップを敷いて使えば、血を洗わず何度も使えます。



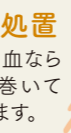
### ●メモ

マジックで書くだけでメモ帳代わりに。



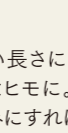
### ●応急処置

少量の出血ならラップで巻いて止血できます。



### ●ヒモ

使いたい長さに切ってねじると丈夫なヒモに。3本まとめて三つ編みにすれば強度アップ。

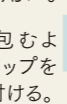


### ●手袋 使い捨て手袋の代用に。

十字にラップを敷き、手をのせる。



手を包むようにラップを巻き付ける。



腕の部分をしめるように巻き付ける。



### レシピ 備蓄食材でつくる

#### 「ツナカレーホットサンド」

#### 材料(1人分)

- ▶ 食パン(6枚切り) 1枚
- ▶ カレー粉 小さじ1
- ▶ ピザ用チーズ 大さじ2
- ▶ ドライパセリ 少々
- ▶ オリーブ油(サラダ油) 適量
- ▶ ツナ缶 (30グラム)
- ▶ マヨネーズ 大さじ1
- ▶ 粉チーズ 小さじ1



- 油を切ったツナとカレー粉とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 食パンに1を全面に塗る。
- 2を半分にカットし、片方にピザ用チーズをのせ、もう片方でしっかりはさむ。
- フライパンを火にかけて、オリーブ油を適量のばし、3をのせて弱火で色づくまで焼く。(2分30秒程度)
- 裏返して片面も同じように焼く。
- 食べやすいように半分にカットして、上からドライパセリを振って完成。

レシピは全国大学生生活協同組合連合会作成  
ホームページはこちら▼

[https://www.univcoop.or.jp/growth/growth\\_1477.html#r06](https://www.univcoop.or.jp/growth/growth_1477.html#r06)

