

熱中症対策に／ 「熱中症警戒アラート」を活用しましょう

近年、最高気温35℃以上の「猛暑日」や、さらに上をいく38℃以上の「酷暑日」が増え、日本の夏は命に関わる厳しさになっています。そんな暑さから身を守るための目安が「熱中症警戒アラート」です。



暑さに関する情報

気象庁 | 高温注意情報

- 「最高気温」が概ね35℃以上
- 前日は地方、当日は府県単位で配信

環境庁 | 暑さ指数(WBGT)

- 全国840地点の予測・実況値をwebサイトで公表

暑さ指数(WBGT)とは

「気温」「湿度」「輻射熱(日差し等)」からなる熱中症の危険性を示す指標です。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されています。

熱中症予防情報サイト

暑さ指数(WBGT)をチェック

サイトで暑さ指数を確認し、行動の目安にしましょう。また登録することで「メール配信サービス」が利用できます。

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省 熱中症 検索



熱中症警戒アラート

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日17時または当日朝5時に都道府県ごと^(※)に発表されます。アラートが発表されたら外出は控え、外での運動は原則中止にしましょう。(※)北海道、鹿児島、沖縄は 府県予報区単位

●暑さ指数に応じた注意事項等

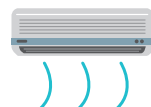
暑さ指数	注意事項
35以上	「特別警戒アラート」発表
33以上	「警戒アラート」発表
31以上(危険)	外出はなるべく避ける。運動は原則中止
28～31*(嚴重警戒)	外出時は炎天下を避ける。激しい運動は中止
25～28*(警戒)	運動や激しい作業は積極的に休憩
21～25*(注意)	激しい運動や重労働時は注意。積極的に水分補給

※未満

■環境省の資料を基に作成

●「熱中症警戒アラート」が発表されたら

- ①適切にエアコンを使いましょう。



- ②こまめに水分・塩分補給。



- ③リスクが高い子どもや高齢者に声をかけましょう。



- ④外での運動は原則禁止です。



「熱中症警戒アラート」は「環境省」のLINE公式アカウントで確認できます。

友達追加は
コチラ▶



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



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

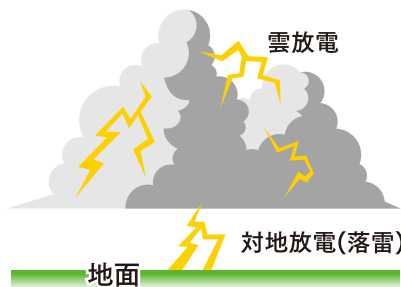
- 防災の基礎知識&対策-雷 ■ 安心・快適な住まいづくり-水栓のリフォーム
- 防災アイデア-お出かけに備えて「車載用バッグ」を作ろう
- 防災レシピ-備蓄食材を活用「さんまと切り干し大根の煮物」





防災の基礎知識&対策

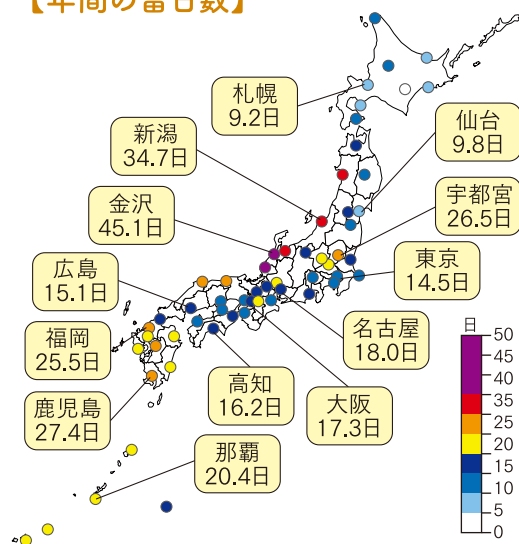
〈雷〉 雷は、雲と雲の間や雲と地面との間に起こる放電現象です。雲と雲の間で起こる放電を「雲放電」、地面との間に起こる雷を「対地放電(落雷)」と呼び、雷害は主に「落雷」によってもたらされます。「落雷」による被害は、年間1000件以上あり、命を落とすケースもあります。雷の特徴を知って、しっかり備えましょう。主に夏場に多く発生しますが、場所、季節を問わず1年中発生しています。



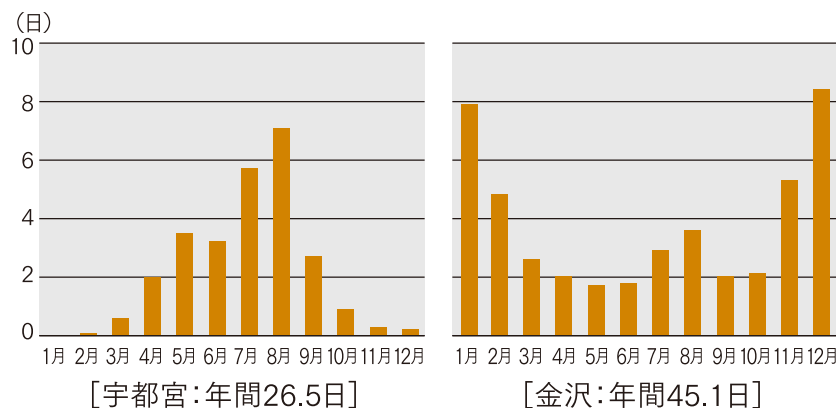
雷の発生日数

夏場に多く発生する雷(熱雷)ですが、日本海側の地域では冬の雷(冬季雷)が多く発生する傾向にあります。

【年間の雷日数】



【月別雷日数の平均値】



落雷から身を守るポイント

落雷の危険が高い場所

- ゴルフ場、キャンプ場、グラウンド、堤防、砂浜、海上などの開けた場所。
- 山頂、屋根などの高い場所。
- 樹木、電柱、鉄塔、煙突など高いものの近く。



身を守るための行動

● 建物の中に避難

鉄筋コンクリートなど丈夫な建物は、万が一雷が落ちていても安心です。



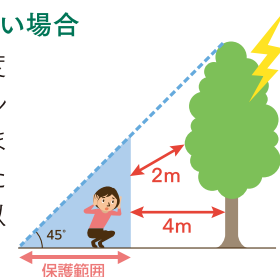
● 乗り物に避難

自動車や電車、バスの中は基本的に安全です。



● 周辺に避難する場所がない場合

電柱などの45度以上の角度で見上げる範囲で4メートル以上離れたところに避難します。高い木の近くは危険なため、最低でも枝、葉から2m以上離れて姿勢を低くします。



雷に早く気付くには

雷雲の大きさは数十kmあるので雷鳴が聞こえたら雷雲の下にいてると思って行動しましょう。また、夏場多く発生する積乱雲は、時に強雨・落雷をもたらします。積乱雲にも注意しましょう。

積乱雲が近づいてきたサイン

- ① 黒い雲が近づいてくる
- ② 雷の音が聞こえてくる
- ③ 急に冷たい風が吹く



● 傘はささない

雷は突起物に落ちる性質があるので、雨でも傘はささないほうが安全。



● 軒下で雨やどりしない

木造建築物の軒下は木のそばと同じ危険があります。建物の内部にいきましょう。



屋外で過ごすときは、気象情報を確認しましょう

■ 気象庁「ナウキャスト」
(雨雲の動き・雷・竜巻)



<https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/>

■ 日本気象協会「雷レーダー」



<https://tenki.jp/lite/thunder/>



安心・快適な住まいづくり

とっても便利で使いやすいね



水栓のリフォーム 賢く節水・節湯を実現。水まわりをもっと快適に。

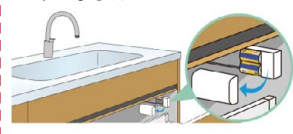
キッチン

● タッチレス水栓

触らずに手をかざすだけで吐水・止水。



乾電池式ならコンセントがなくてもOK



浴室

● シャワーバス水栓

壁工事なしでサーモスタット付き水栓に交換。



洗面台

● ハンドシャワー水栓 (ホース付き)

2ハンドルから簡単交換。



防災アイデア & 防災レシピ

アイデア

お出かけに備えて

「車載用バッグ」を作ろう

運転中の災害時や高速道路での渋滞による立ち往生時に役立ちます。

【基本の備え】

- 非常用トイレ
- アルミブランケット
- 懐中電灯
- 充電器



【エネルギーの備え】

- 耐熱・耐寒仕様の水やクッキー



【車両対策】

- ホイッスル
- 緊急脱出用のハンマー (ドアポケットなどに保管)
- 軍手



レシピ

備蓄食材を活用

「さんまと切り干し大根の煮物」



材料(3人分)

- ▶ さんま蒲焼さ缶 2缶(200g)
- ▶ 切り干し大根 30g
- ▶ にんじん 1/4本(40g)
- ▶ 砂糖 小さじ1/2
- ▶ しょうゆ 小さじ1/2
- ▶ おろししょうが(チューブ) 2cm
- ▶ 水 1/2カップ強

- 1 切り干し大根は、袋の表記に従って戻し、水けを絞る。
- 2 にんじんは切り干し大根と同じくらいの太さの千切りにする。
- 3 鍋に1、2さんま缶を汁ごと、Aを入れ、弱から中火でにんじんがやわらかくなるまで煮て完成。



レシピは「東京都板橋区・防災レシピブック」より
ホームページはこちら▼
<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1029032/1031493.html>

