

熱中症から身を守ろう！

1 身を守る行動

毎日の暑さチェック

天気予報で毎日の気温をチェックしておきましょう。
また、環境省公式LINEでは、熱中症警戒アラートのほか、暑さ指数に応じた熱中症情報を受信できます。早めに予防行動ができるように暑さ指数の確認を習慣づけましょう。



環境省LINE

熱中症は、高温環境の作業などで体温調整機能が乱れ、体内の水分や塩分バランスが崩れることで発症します。暑さに慣れていない初夏や梅雨にかけて気温が急上昇するときは特に注意が必要ですが、正しい知識と対処法があれば防げます。また、自分だけでなく周りの高齢者やこどもにも目を配ってあげてください。

暑さ指数※	35以上	熱中症特別警戒アラート
	33以上	熱中症警戒アラート
	31以上	危険 外出はなるべく避ける
	28～31	嚴重警戒 激しい運動は避ける

※暑さ指数 …「気温」「湿度」「輻射熱」など周辺の熱環境を取り入れた指標

熱中症特別警戒アラートが発表されたら

一時的に暑さをしのぐ場所として、本庁舎の一部を「クーリングシェルター」として開放します。

指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
那覇市クーリングシェルター
NAHA COOLING SHELTER

日熱中症特別警戒アラート発表日の8時半～18時
期10月22日(水)まで 場本庁舎1階 市民会議室
定20人

2 身を守る行動

予防を習慣づけよう

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ています

のどが乾いていなくてもこまめに水分補給



約6杯

1日あたり
1.2Lを
目安に



大量の汗をかいたら塩分の補給も！

暑さを避ける工夫

●屋内で

エアコンや
扇風機を上手活用



●屋外で

直射日光を避けよう
日傘や帽子を忘れずに



もし熱中症にかかったら…

自分でも気づかぬうちに熱中症になっているかもしれません。右図のような症状があれば熱中症を疑い、早めに対処しましょう。

令和6年度の救急搬送状況



65歳以上の高齢者が全体の約5割を占めています。熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。適切にエアコンの使用をお願いします。

夏場は救急要請が急増します。体調管理に気をつけて、救急車の適正利用にご協力ください。



	症 状	対 処	医療機関への受診
軽度	めまい たちくらみ こむら返り 手足のしびれ	涼しい場所へ移動 安静にする 冷やした水分と塩分の補給	口から飲めない場合や 症状の改善が見られない場合は、受診
中度	頭痛・吐き気 または吐いた 体のだるさ 集中力や 判断力低下	涼しい場所へ移動 安静にする 衣服をゆるめ体を冷やす 十分な水分と塩分補給	CLINIC
重度	意識障害 けいれん 運動障害 体が熱い	涼しい場所へ移動 安静にする 衣服をゆるめ体を冷やす	急いで救急車で搬送

問クーリングシェルターに関すること 環境政策課 ☎ 951-3392 / 熱中症の予防に関すること 健康増進課 ☎ 853-7961
／熱中症の応急手当に関すること 消防局救急課 ☎ 867-1199

7月20日は選挙に行こう！

7月是那覇市議会議員一般選挙と参議院議員通常選挙が行われます。みなさんの将来に関わる重要な選挙です。あなたの大切な1票を投票しましょう！



投票日 7月20日(日)※

投票時間 午前7時～午後8時

投票所 指定された投票所
(投票所入場券に記載)

※参議院議員通常選挙の日程によっては投票日変更の可能性があります。詳しくは市ホームページまたは投票所入場券をご確認ください。

不在者投票

選挙期間中、那覇市以外の市町村に滞在、入院、入所中の方は「不在者投票」ができます。

郵便投票

障がいや要介護で一定の要件に該当する方は「郵便投票」ができます。

代理投票や投票支援カード

こちらから詳細をご覧ください。



期日前選挙

投票日当日に投票所に行くことができない方は、期日前投票制度をご利用ください。

期日前投票所	投票時間	投票期間
那覇市役所本庁舎1階	午前8時30分～午後8時	7月4日(金)～19日(土)※
首里支所1階会議室	午前9時～午後6時	
那覇市保健所1階		
サンエー那覇メインプレイス5階中央出入口	午前10時～午後8時	7月14日(月)～19日(土)
イオン那覇店5階西側エレベーター乗場		

※市議会議員選挙の投票は、7月14日(月)～19日(土)

詳しくは、特設ページをご覧ください。

問選挙管理委員会事務局 ☎ 951-3215



小さな負担で頼れる保障

県民共済は、手頃な掛金で一人ひとりのニーズに合った保障が備えられます。お子様から熟年世代の方まで、ぜひご家族皆さままでご検討ください。

お子様は

入・通院など身近なリスクに備えたいから

こども1型

月掛金 **1,000円**

お申し込みは
0歳～満17歳の健康なお子様

お父さんは

入院も死亡もバランス良く備えたいから

総合保障2型

月掛金 **2,000円**

お申し込みは **満18歳～満64歳**の健康な方

お母さんは

入院や手術など医療保障を手厚く備えたいから

入院保障2型

月掛金 **2,000円**

おじいちゃん

入院も死亡もどちらも備えたいから

熟年2型

月掛金 **2,000円**

お申し込みは **満65歳～満69歳**の健康な方

おばあちゃん

医療費の負担を少しでも軽くしたいから

熟年入院2型

月掛金 **2,000円**

都道府県民共済グループ

沖縄県民共済

☎098(901)4333(代)

【営業時間】9:00～17:00 【定休日】土・日・祝日

共済取扱団体 沖縄県認可 沖縄県民共済生活協同組合
〒900-0015 那覇市久茂地2-8-1 JEL那覇ビル7F

共済元受団体 厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会
https://www.kyosai-cc.or.jp

保障内容についてはホームページをご覧ください。

沖縄県民共済 検索

この共済は生協法に基づき厚生労働省の認可を受けた事業で、ご加入者の暮らしの安心を守ることを使命としています。