



上町あんしんすこやかセンター

だより

(地域包括支援センター)

令和3年8月号

今年も熱中症予防！ ～暑さ指数 (WBGT) を知ろう～

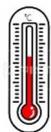
梅雨も明け、夏の暑さも本番となりました。昨年夏の東京23区における熱中症死亡者200人のうち、9割が**65歳以上**の高齢者であることが分かっています。亡くなった状況として共通している事は①屋内にいた事②クーラーを使用していなかった事となっており、室内での死亡者のうちクーラーを使用していなかった割合は9割を占めています。

近年環境省と気象庁は「熱中症アラート」の全国運用を開始。高温注意情報を発表していますが、そもそも熱中症アラートはどのような基準で出しているのか？「暑さ指数 (WBGT)」とは何か理解して、コロナ禍の熱中症予防対策につなげていきましょう！

暑さ指数 (WBGT) とは…

暑さ指数 (WBGT：湿球黒球温度) とは、人間の熱バランスに影響の大きい以下の3つを取り入れた温度の指標です。

気温



気温の効果

1

湿度



湿度の効果

7

輻射熱 ふくしゃねつ



輻射熱の効果

2

= 暑さ指数 (WBGT)

暑さ指数 (WBGT) は、気温と同じ単位 (°C) で表しますが気温、湿度、輻射熱 (日差し、温度が高くなった地面や建物、風等から受ける熱や人体から出ている熱) を上記の割合で出されたものです。湿度が高いと汗の蒸発がしにくいいため、身体から空気へ放出する能力が減少し熱中症になりやすくなります。

暑さ指数 (WBGT) が28°C以上 (厳重警戒) になると、熱中症の危険度が高まります。

<例> 2011年7月6日と7月9日 (東京) と日常生活に関する指針

※気温が同じでも湿度が高い方が熱中症になりやすいことが解ります。

	7月6日	7月9日
最高気温	32.5°C	32.5°C
最小湿度	41%	56%
WBGT	26.9°C	29.9°C
熱中症搬送車数	50人	94人

注目

注目

温度基準 (WBGT)
危険 (31°C以上)
厳重警戒 (28-31°C※)
警戒 (25-28°C※)
注意 (25°C未満)

天気予報や熱中症アラートなどで「**厳重警戒**」と発表された時点で、熱くなくても冷房を付けて室内の湿度を**50%以下**になる様に室温調整を心掛けて熱中症予防に努めましょう！

●上町あんしんすこやかセンターでは、「熱中症予防シート」をお配りしています。

事務所に常備しておりますので、ご希望の方は是非お申し出ください。この温度表は、水分補給や室温調整の目安になります。日中過ごされるお部屋や寝室など、目の届きやすい位置に貼り付けてご活用ください。温度表が「**28°C**」と出たら「**厳重警戒**」です。**水分補給や冷房で室温調整**をして今年も熱中症で体調を崩さないように心掛けましょう。



世田谷区 電話 (5432)2432~2434
世田谷保健所 FAX (5432)3022
もしもの時は裏面を見てください!!

いきいき講座

秋の健康測定会日程決定！！

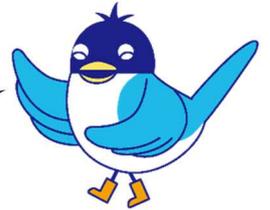
開催日：令和3年10月19日（火）13：00～16：30（最終受付 15：20）

※新型コロナウイルス感染予防の為、1部10名程度の人数制限、3部制で開催予定
※開催にあたり間隔を空けた座席配置、消毒と換気を徹底して感染予防に努めます。

開催場所：上町まちづくりセンター 3階活動フロアー
世田谷区世田谷 1-23-5 （下の地図参照）

対象者：65歳以上の地域住民の方

参加者募集！！



開催内容：無料で**血管年齢**、**体組成計**の測定と**専門職（看護師・栄養士・薬剤師）**による個別相談を行います。ご希望の方には体操教室のご紹介も致します。

【血管年齢】

血管の老化度がわかります。



【体組成計】

体脂肪、筋肉量、骨量がわかります。
※ペースメーカーのある方は測定出来ません。



【専門職による個別相談】

測定結果より個別に**看護師、薬剤師、栄養士**、から今後の健康づくりについてアドバイスが受けられます。



申し込み：上町あんしんすこやかセンター ☎03-5450-3481
（月）～（土）8：30～17：00 （日・祝休み）

受付期間 9/13（月）～10/2（金）まで（先着順・定員になり次第受付終了）

- 先着順で当日1部～3部の時間帯に割り振ります。
※時間帯の希望は受付ておりません。予めご了承下さい。
- 10月11日（月）以降、参加者へ割り振りで決定した時間帯（1部～3部）をお電話又は郵送でお伝えします。
- 当日は感染予防の為、**決められた時間帯**にお越しください。

※感染予防対策のお願い…①当日はご自宅での検温。②体調がすぐれない場合はお休みのご連絡を下さい。③会場でのマスク着用、検温と手指の消毒をお願いします。

上町あんしんすこやかセンター
（地域包括支援センター）

所在地：世田谷区世田谷 1-23-5
上町まちづくりセンター 2階



☎ 03-5450-3481

FAX 03-5450-8005