

ちば市政だより 2024 Chiba 7



熱中症対策は2面へ!

市長メッセージ (第35号)

神谷 俊一



暑い季節がやってきました。今年も熱中症に注意が必要です。

熱中症は気温が高いなどの環境条件だけではなく、暑さに対する慣れや体調などが影響して発症することがあります。また、ご自宅にいても熱中症になってしまう危険性がありますので、3つの対策でこの夏を乗り切りましょう。

まずは、“暑さを防ぐ”。積極的にエアコンを使って、室温は28℃を目安に設定温度を調整してください。外気温や湿度、西日が入る部屋、室内で過ごす方の体調などを考慮しながら、適切な室温の管理をお願いします。そして、外出する際は帽子や日傘を使って日差しを避けてください。熱中症警戒アラートなどが発表された際に、外出先でも避難・休憩できるように市内の公共施設や民間施設のご協力のもと、約150カ所を「クールスポット」として開設しています。**【3面】**に掲載しているステッカーを目印にしてください。[千葉県 クールスポット](#)

そして、忘れてはいけないのが“水分補給”と“塩分補給”です。のどが渇く前からこまめに水分補給をする習慣をつけ、汗をかいた時は塩分補給も忘れずに行いましょう。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や暑さに対するからだの調整機能が低下するといわれています。また、幼児は体温の調節能力が十分に発達していないため、気を配る必要がありますのでご注意ください。**【2面】**を切り取って室内に貼っていただき、日頃から熱中症対策をお願いします。

千葉開府 Road to 900 since 1126

Contents

熱中症対策	2~3
パリオリンピック	
市ゆかりの選手紹介	8
夏休み特集	12~14
情報けいじばん	15~21
区版	24

千葉市役所 ☎043-245-5111 (大代表)
〒260-8722千葉市中央区千葉港1番1号
ホームページ <https://www.city.chiba.jp>

千葉市データ (2024年6月1日現在)
人口 984,397人 前月(5月)比 93人増
(男 484,236人 女 500,161人)
世帯数 473,712世帯 面積 271.76km²