

資 料 提 供	
令和5年7月21日	
担当課(担当者)	健康医療局健康政策課(山根・杉本)
電話番号	平日 0857-26-7227 土日祝日 080-1933-3351

## 【鳥取県における熱中症警戒週間発表】

鳥取地方気象台の週間天気予報によると、鳥取県における向こう1週間(翌週金曜日まで)の予想最高気温が30℃を超える日が、5日以上予測されています。

については、下記のとおり、鳥取県内全域に、熱中症警戒週間を発表します。

なお、今年度5回目の発表となります。

### 記

1 発表日 7月21日(金)

2 警戒期間 7月22日(土)～翌週金曜日までの1週間

3 発表基準 鳥取地方気象台が発表する向こう1週間の県内の予想最高気温が30℃を超える日が5日以上予測される場合  
\*30℃以上が予想される日 → 7月22日～7月28日(7日間)

4 発表機関 鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課  
(参考)

熱中症は、日中の運動を控える、こまめに水分や塩分を補給する、適切に冷房を使うなど、普段の心がけで防ぐことができます。自分のことはもちろん、周囲にも気をかけるようお願いします。

#### 【日常生活での熱中症予防】

##### ①室内を涼しくする！

熱中症は室内でも発生します。エアコンを上手に使い、室温を適度に下げましょう。

##### ②こまめに水分をとる！

暑い日は、活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。

##### ③こまめに休憩をとる！

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

また、自然で涼しい場所などのクールシェア・スポットを活用して涼みましょう。

##### ④日差しを避ける！

帽子をかぶったり、日傘をさしたりして直射日光を避けましょう。

また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

##### ⑤家族・地域で声をかけあう！

家族や周囲の大人が、高齢のかたや小さなお子さんへ積極的に声を掛けるなどして、みんなで熱中症を防ぎましょう。

##### ⑥天気予報、熱中症警報に気をつける！

天気予報や県が発令する熱中症警報などの情報を活用し、十分な対策をとりましょう。

#### 【熱中症警戒アラートが発表されたら…】

危険な暑さが予想されます。不要不急の外出をできるだけ控え、暑さを避けましょう。

※熱中症警戒アラートは、前日の17時又は当日の5時頃、気象庁と環境省のウェブサイトほかで発表されます。