

■ 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する 危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動 する。
厳重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温 の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活活動 でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に 十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこ る危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や 重労働時には発生する危険性がある。

※(28～31℃)及び(25～28℃)については、それぞれ28℃以上31℃未満、25℃以上28℃未満を示します。
日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

■ 運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は 中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動 や持久走など体温が上昇しやすい運動 は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分 の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または 中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休 憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに 休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分 補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性 がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動 の合間に積極的に水分・塩分を補給 する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜 水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱 中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など
(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

暑さ指数(WBGT)知っていますか?

暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度②日射・輻射など周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数(WBGT)は、労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISOなどで国際的に規格化されています。(公財)日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」、日本気象協会では「日常生活に関する指針」を右記のとおり公表しています。

環境省の熱中病予防情報サイトには、全国の暑さ指数を調べることができるページ、暑さ指数メール配信サービスの紹介ページなどがあります。

暑さ指数(WBGT)を、日常生活や運動時の参考にして、熱中症予防に取り組んでみませんか。



旬のものを 簡単アレンジ



チャプチェ

今回は、パッククッキングとして災害時の調理法の紹介です。調味料も含め全ての材料をポリ袋の中に入れて、袋ごと湯がくことで調理完了となります。

ひとくちメモ&
栄養コメント

【材料(2人分量)】

牛薄切り肉	100 g
春雨(丸型)	40 g
ニラ(ザク切り)	1/2束
玉ねぎ(薄切り)	50 g
人参(せん切り)	100 g
もやし	100 g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
にんにくパウダー	少々
塩	少々

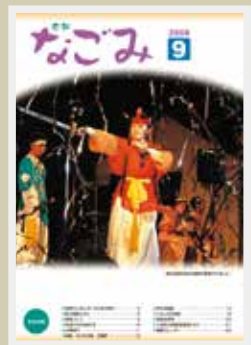
【作り方】

- ニラはザク切り、玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにする。(約1.5cm長さ)
- 牛肉をポリ袋に入れて、湯通しし、しっかりと水気を切る。
- ②にAを入れてよく振り混ぜる。
- 袋の真ん中に、穴が開かないように春雨を加え空気を抜いて縛る。一度お湯を沸騰させ弱火にして加え15分加熱する。(春雨の丸型がない場合は、棒状の春雨を事前に調理ハサミで食べやすい長さに切って加える)

<湯通し法>

・アクや臭みが気になる食材は、加熱する前に湯通しをする。ポリ袋に食材がかぶるくらいの熱湯を入れて30秒～1分で色が変わってくるので完全に変わったらお湯を捨てる。

あの頃のなごみ



これは、2008(平成20)年9月に発行された広報紙です。

新婚さん定住促進奨励金支給第1号となった、ご夫婦の写真が載っています。

この奨励金支給制度は、平成20年度に制定され、平成30年度末までに17件申請がありました。

多くの新婚ご夫婦の「新婚さん定住促進奨励金」の申請をお待ちしています。



編集後記

猛烈に暑かった今年の夏、皆さん、どのように過ごしましたか。祭りに参加したり、花火を見に行ったり、お墓参りに行ったり、おいしいものを食べたり、夏の過ごし方は千差万別、千種万様ですが、一番の思い出となったことはどんなことですか。私は、家族で佐賀にプチ旅行に行ったことが、この夏の一番の思い出となりました。

日中は、まだまだ暑い日が続いていますが、暦上では秋。明け方や夜半の風が涼しく感じられる季節になりました。寝冷えなどに気を付け、秋も元気に過ごしましょう。