

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに周囲の人にも気を配り、熱中症の予防に努めましょう。 **【いきいき健康課】**



熱中症救急搬送者の半数が高齢者

令和3年の調査結果

7歳未満	0%
7歳～18歳未満	14%
18歳～65歳未満	32%
65歳以上	54%

橋本市消防本部の調査によると、熱中症による救急搬送者は、65歳以上が半数を占めています。高齢者は温度・湿度に対する感覚や、体から熱を逃す機能が働きにくくなり、室内や夜間でも熱中症を発症する場合があります。早めの対策を心掛け、自分の体調の変化に注意するとともに、周囲の人が注意深く見守りましょう。

子どもの熱中症にも注意が必要

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にさらされています。加えて、幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。また、冷房が切れた車内は急激に温度が高くなるため、子どもだけで車内に待機させることは大変危険です。

熱中症の症状

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体のだるさなどがあります。

また、重症になると、会話の受け答えがおかしい、意識がない、体が引きつる、まっすぐに歩けないなどの症状が出ます。

熱中症の症状があらわれたら

- ①涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめ、横になる。
- ②体に水をかけたり、濡れタオルをあてたりするなどして、体を冷やす（特に脇の下や太ももの付け根など）。
- ③水分や塩分を摂取する。

※水が飲めないときや意識がもうろうとするときなど、様子がおかしいと感じたときは、すぐに救急車を呼び、医療機関を受診してください。



熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう

- 涼しい服装を心掛け、外出時は日傘をさしたり、帽子を着用したりしましょう。
- 扇風機やエアコンを利用し、部屋の温度を調整しましょう。

2. 適宜マスクを外しましょう

- 気温や湿度の高い中でのマスク着用には注意し、適宜マスクを外して休憩しましょう。周囲の人とは十分な距離（2メートル以上）を確保しましょう。
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。

3. こまめに水分補給しましょう

- 1日あたり1.2リットルを目安に、のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
- 大量に汗をかいた時は塩分補給しましょう。

4. 日ごろから健康管理を行いましょう

- 毎朝、体温測定による健康チェックを行いましょう。
- 体調が悪い時は、無理せず自宅療養しましょう。

5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 無理のない範囲で運動し、毎日20分程度のウォーキングやラジオ体操などを行いましょう。
- 肉や魚、野菜などをバランスよく、一日三食規則正しく食べましょう。

6. 気象情報を確認しましょう

- テレビやラジオ、防災メールなどで気象情報や熱中症警戒アラートを確認しましょう。

安全な水道水をお届けします

市では、水道水を安心して利用していただくため、橋本市上水水質検査計画を策定し、これからも安全で良質な水道水をお届けします。 **【浄水場】**



水質検査について

水道法では、給水区域の末端で水道水を採取し、定期的に水質検査を行うことが定められています。

市では、安全性を重視するという観点から、年4回水質基準51項目の全てを検査し、水道水の安全を確認しています。

「最新の水質検査結果」および「令和4年度橋本市上水水質検査計画」は、市ホームページ（右の二次元コード）で確認できます。



安心して水道水をご使用ください

市では、国が定めた水道水質基準に従って、適切に塩素消毒など浄水処理を行い、カビ臭対策として粉末活性炭を適宜注入し、安全な水道水を供給しています。

また、新型コロナウイルスは塩素消毒により感染力を失うので、水道水から感染することはないと考えられます。安心して使用してください。

水道水の塩素消毒について

水道法により、塩素による消毒が義務づけられています。また、給水栓（蛇口）で残留塩素を一定濃度以上保つことも、義務づけられています。

塩素臭（カルキ臭）は、この消毒の効果が残っていることを示すものであり、汚染されていない安全な水の証です。

安全な水道水ができるまで（橋本市浄水場配水系フロー）



水道水の濁り対策について

夏場になると、水道水の温度が上昇することなどで水が濁ってしまうことがあります。そこで水路などに設置している排水口から水路へ排水して水道管内での水の滞留をなくし、水の温度を一定に保っています。このため、普段は水が流れていない水路などで水が流れている場合があります。

鉛製給水管について

市では、鉛管の解消に向け漏水などがあつた箇所から取替え工事を行なっています。高野口町給水区域では昭和58年までに、それ以外の市内給水区域では昭和63年までに、給水管を敷設した家庭で鉛製給水管が使用されている場合があります。なお、給水管の取替費用は、施設所有者の負担となりますので、ご理解ご協力をお願いします。

●水道水使用時のお願い

鉛製給水管を使用している場合、水道法に定められた水質基準に適合しており、使用にあたり問題ありません。ただし、水道を長時間使用しなかった場合、鉛が溶出し通常よりも鉛濃度が少し高くなる場合があります。この場合は、最初のバケツ1杯程度を、掃除・トイレなど飲用以外に使用してください。

●問い合わせ

- 水質に関すること 浄水場 ☎33-0260
- 水道水の濁り対策・鉛製水道管に関すること 水道施設課 ☎33-2861