



『熱中症警戒アラート』をご活用ください

問保健センター ☎52-4999

『熱中症警戒アラート』は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。発表されている日には、積極的に熱中症の予防行動をとりましょう。

■いつ発表されるの？

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に発表されます。

■どこで発表されるの？

ニュースや天気予報などで発表されるほか、環境省や気象庁のサイトでも確認できます。『熱中症警戒アラート』のメール配信サービスや環境省公式LINEアカウントによる通知などもあります。詳細は環境省の熱中症予防情報サイトをご覧ください。

■熱中症警戒アラートが発表されたらどうするの？

1. 暑さを避けましょう

- ・不要不急の外出をできるだけ控えましょう。
- ・昼夜を問わず、エアコンなどを使用して部屋の温度を調整しましょう。

2. 熱中症のリスクが高い人に声をかけましょう

高齢者、子ども、持病のある人、肥満の人、障がいのある人などは熱中症になりやすいので、エアコンの使用やこまめな水分補給などを行うよう、身近な人が声をかけましょう。

3. 普段以上に『熱中症予防行動』を実践しましょう

- ・のどが乾く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- ・涼しい服装にしましょう。
- ・屋外で、人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。

4. 暑さ指数（WBGT）を確認しましょう

暑さ指数とは 気温、湿度、輻射熱（日差しなど）からなる熱中症の危険性を示す指標です。『危険』『嚴重警戒』『警戒』『注意』『ほぼ安全』の5段階があります。暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なります。環境省の熱中症予防情報サイトなどで確認しましょう。

5. 外での運動は、原則、中止や延期をしましょう

屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

【参考：環境省熱中症予防情報サイト】



いただきます

さっぱりナスの和風ロール餃子

食生活改善推進協議会

ナスを餃子の皮に見立て、たっぷりの大葉を練りこんださわやかな肉だねの餃子です。
食欲のない暑い日もさっぱりといただけますよ。ポイントはナスを完全にしんなりさせておくことです。

材料（4人分）

ナス	中4本	
合挽肉	200g	
大葉	10枚	
ニラ	40g	
A	おろしにんにく	小さじ1
	おろし生姜	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
薄力粉	大さじ2	
ごま油	大さじ2	
ポン酢しょうゆ	適量	

作り方

- ①大葉、ニラはみじん切りにする。
- ②ナスはヘタを落として3〜4mm厚さの縦長の薄切りにし、水3カップに対し塩大さじ1の塩水（分量外）に約10分浸けてしんなりさせ、キッチンペーパーで水分をおさえる。
- ③ポウルに合挽肉と①とAを入れてよくこね、ナスの枚数に合わせて分けておく。
- ④②に薄力粉をふり、手前に③をのせて巻く。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④の巻き終わりを下に中火で焼き、裏返して蓋をして蒸し焼きにする。お好みでポン酢しょうゆを添える。

1人分の栄養価

エネルギー…226kcal
たんぱく質…10.8g 脂質…15.4g
カルシウム…32mg 塩分…1.0g