

## 大阪市民のみなさんへ

「日本一の子育て・教育サービス」をめざして

くらし

# 熱中症予防に役立つ 暑さ指数と熱中症警戒アラート

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性を認識してもらうことを目的に、都道府県内の観測地点で暑さ指数が33以上と予測された場合に発表される情報のことです。また、今年から都道府県内の全ての観測地点で暑さ指数が35以上と予測された場合には、過去に例のない危険な暑さとして、新たに「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。市内の暑さ指数はHPで確認できます。アラートが発表されていなくても、暑さ指数を確認し行動の目安にしましょう。

 アラートが発表されたら！



**熱中症特別  
警戒アラート**

暑さ指数  
**35以上**

命の危険がある「災害級の暑さ」です！命を守るために、外出を避け、涼しい室内に避難するなど、さらに予防行動を徹底してください！



**熱中症警戒  
アラート**

暑さ指数  
**33以上**

外出を控える、エアコンを使用する、外での運動は原則、中止や延期するなど、普段以上に予防行動を徹底してください。

### 日常生活における暑さ指数と対策



**危険**

暑さ指数  
**31以上**

高齢者は安静状態でも発症リスクが高いため、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。



**厳重  
警戒**

暑さ指数  
**28以上31未満**

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**

暑さ指数  
**25以上28未満**

運動や激しい作業をする時は、定期的に十分な休息を取り入れる。



**注意**

暑さ指数  
**25未満**

一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働は発症リスクが高まるため注意する。

問い合わせ 環境局環境施策課 ☎06-6630-3262 FAX 06-6630-3580

## 熱中症かな？ と思ったら



もし、自分や周りの人に熱中症を疑う症状（高体温、めまい、頭痛、意識障害など）があれば、落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。

**1 涼しい場所に  
避難しましょう**



**2 水分や塩分を  
補給しましょう**



**3 服をゆるめ、  
体を冷やしましょう**



- 意識がない場合は救急車を呼ぶ
- 迷ったら「救急安心センターおおさか」  
☎#7119または06-6582-7119に相談を！

問い合わせ 消防局救急課  
☎06-4393-6634 FAX 06-4393-4750

問い合わせ 健康局健康施策課  
☎06-6208-9953 FAX 06-6202-6967

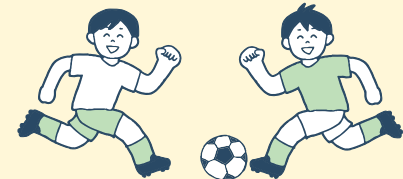
子ども・教育

## 習い事・塾代助成事業の所得制限を撤廃します 10月利用分から

習い事や学習塾などにかかる費用を月額1万円まで助成しています。10月利用分からは所得による制限を撤廃し、対象を拡大します。7月中旬から全ての対象者の自宅に「利用登録申請のお知らせ」と「大阪市習い事・塾代助成カード」を送付します。新たに助成を希望する方、現在助成を受けている方のいずれも申請が必要です。申請方法など詳しくはHPをご覧ください。

対象 市内在住の全ての小学5年生～中学3年生 ※一部対象外となる要件があります。  
申請期限 送付：8/15、オンライン：8/21

問い合わせ 習い事・塾代助成事業運営事務局 ☎06-6452-5273 FAX 06-6452-5274



2025年  
大阪・関西  
万博

9月中旬から申し込み開始予定

## 子どもたちに 夏パスをプレゼント



夏休み期間中（来年7/19～8/31）に何度でも万博会場に入場できる夏パスを子どもたちにプレゼントします。受け取りには申し込みが必要です。詳しくはHPをご覧ください。

対象 申込日時点で市内在住  
来年4/1時点で4～17歳の子ども  
申込受付 9月中旬（開始予定）

7/1に  
Webサイト  
を開設



問い合わせ 大阪府万博子ども招待コールセンター 7/8に開設  
☎06-7526-3090（受付時間：平日9:00～18:00）  
こども青少年局企画課  
☎06-6208-8337 FAX 06-6202-7020

詳しくはこちら

## 家族と一緒に、万博に行こう！

販売中/  
前売入場  
チケット

お求めやすい価格で購入できる前売入場チケットを販売しています。超早割一日券（10/6までの販売）には特典もあります！

### 入場チケット購入

博覧会協会HPや旅行代理店等で購入できます。

### 来場日時予約

来場希望日時の6か月前から予約できます。また、予約した来場日時にあわせてパビリオンなどの観覧予約（抽選）ができます。

問い合わせ 大阪・関西万博総合コンタクトセンター  
☎0570-200-066  
チケットインフォメーションはこちら▶

