

大阪市民のみなさんへ

「にぎやかで元気あふれるまち大阪」をめざして

# 暑く 今からはじめる 熱中症対策 暑さに負けないための3つのポイント

なる前に!

体が暑さに慣れていないこの時期から、熱中症になる危険性が高まります。暑さに負けないために、早めの対策で備えましょう。

### 1 予防行動を知ろう

本格的な暑さが来る前の準備が大切です。熱中症は、予防法を知っていれば防ぐことができます。

- 日傘や帽子で暑さを避ける
- こまめに水分を補給する
- 適度にエアコンなどを使う
- 暑さに備えた体づくりをする



### 2 注意すべきサインに気づこう

熱中症のちょっとした症状(兆し)に注意を払い、早めの対策を心がけましょう。

めまい

頭痛

吐き気

- 涼しい場所に避難する
- 水分や塩分を補給する
- 服をゆるめ、体を冷やす



### 3 熱中症ポータルサイトを活用しよう

熱中症対策に役立つさまざまな情報を発信しています。外出や運動の前には、市内の暑さ指数を確認し、行動の目安にしましょう。



熱中症ポータルサイトはこちら 

**熱中症警戒アラートとは**

熱中症の発症リスクが極めて高くなると予測された際に発表される情報です。アラートが発表されたときは、外出を控える、エアコンを使用するなど、予防行動を徹底してください。

詳しくはこちら 

**問い合わせ**

①②に関すること 健康局健康施策課 ☎06-6208-9953 FAX 06-6202-6967

③に関すること 環境局環境施策課 ☎06-6630-3262 FAX 06-6630-3580

救急車を呼ぶか、病院に行くか、判断に迷ったときは、  
☎ #7119 または ☎ 06-6582-7119

救急安心センターおおさか に相談を!

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

こんな症状があるときは、すぐに救急車を呼びましょう




- 意識がない
- うまく話せない
- 自力で水分補給ができない


# 雨の季節が 来る前に! 今すぐできる 大雨対策 身を守るための2つのポイント

浸水による被害を軽減し、風水害から身を守るために、日常生活での備えや情報の入手方法を見直しておきましょう。


### 1 日頃から備えよう



避難場所や避難経路を調べる




気象・防災情報を確認する




排水溝などのごみを掃除する


※土のうなどの貸し出しを行っています。お近くの管路管理センターまでお問い合わせください。


問い合わせ 建設局施設管理課 ☎06-6615-6484 FAX 06-6615-6583

詳しくはこちら 

### 2 情報を入手しよう

① 降雨情報システムはこちら 

② 大阪防災アプリはこちら 

③ 大阪市公式LINEはこちら 

問い合わせ

①建設局施設管理課 ☎06-6615-6484 FAX 06-6615-6583

②危機管理室危機管理課 ☎06-6208-7388 FAX 06-6202-3776

③政策企画室広報担当 ☎06-6208-7251 FAX 06-6227-9090

## バレーボールネーションズリーグ2026大阪大会にご招待!

市内在住の方を対象に、世界最高峰の国際競技大会のチケットをプレゼント。申込方法など詳しくは  をご覧ください。(注)システム利用料等が必要となります。

対象試合	女子	男子	
*7/8(水)	12:00~トルコ vs ポーランド 15:30~タイ vs アメリカ	*7/15(水)	12:00~カナダ vs アルゼンチン 15:30~ベルギー vs キューバ
7/9(木)	13:00~アメリカ vs ポーランド	7/16(木)	15:30~ベルギー vs イタリア
*7/10(金)	13:00~アメリカ vs トルコ 19:20~ポーランド vs ブラジル	7/17(金)	13:00~キューバ vs アルゼンチン
7/11(土)	15:30~タイ vs ブラジル	*7/18(土)	13:00~カナダ vs キューバ 19:20~アルゼンチン vs イタリア
*7/12(日)	12:00~アメリカ vs ブラジル 15:30~タイ vs トルコ	*7/19(日)	12:00~ベルギー vs カナダ 15:30~キューバ vs イタリア



詳しくはこちら



定員 各日500人(先着順、各日4人まで申し込み可) \*は2試合観戦可

締め切り 女子:6/16、男子:6/23まで

会場 Asueアリーナ大阪(港区)

問い合わせ 経済戦略局スポーツ課

☎06-6469-3882 FAX 06-6469-3898