

CONTENTS (目次)

- 02 特集
猛暑を乗り越えよう!
～元気を夏を過ごすための熱中症対策～
- 06 みなみあそダイアリー
- 08 大切なお知らせ
国民健康保険税について／健康ほけん課から／南阿蘇村公式キャラクターの利用について／移住促進住宅補助金について／みなみあそ元気フェスタ「あつまり～ん祭」を開催します!／水道メーターの適正管理と漏水確認について／水辺の事故を防ぐために／企業版ふるさと納税のご寄附ありがとうございます
- 16 みなみあそ情報ひろば
- 19 図書室だより
学校通信
- 20 地域おこし協力隊通信
村と人
一品どうぞ
- 21 ハートがたくさん村づくり
なんでも南部分署
ポリスインフォメーション
- 22 教えて!村長さん
- 23 3歳になったよ!
出生・おくやみ・社協告知板
編集後記
- 24 南阿蘇カレンダー

南阿蘇村の人口・世帯数 (令和8年5月31日現在(前月比))

男 4,811 (±0)
女 5,028 (+1)
計 9,839 (+1)
世帯数 4,882 (+8)



今月の表紙



阿蘇立野ダム展望施設「タテット」で毎月第2日曜日に開催されている「GOOD SUNDAY MARKET」6月の出店者の皆さん。イベントでは地元農産物の販売の他、軽食も楽しめます。7月12日も開催予定とのこと。タテットは、地域の交流の場として広く活用されています。

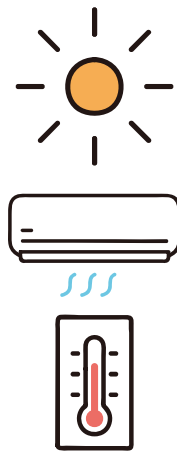
特集

猛暑を乗り越えよう!

元気を夏を過ごすための熱中症対策

梅雨が明けると、いよいよ夏本番が近づいてくるこの時期。夏といえば、私たちの健康面で特に気を付けたいのが「熱中症」です。

地球温暖化の影響で、近年では局地的ではなく、日本全国で記録的な猛暑日になることも珍しくありません。令和7年度は、熱中症警戒アラートの発表回数が増え最多となるなど、非常に厳しい暑さが長期間にわたって続いたことから、5月から9月までの全国における熱中症による救急搬送人員の累



計は100,510人を記録し、調査を開始した平成20年以降で、最も多い搬送人員となりました。

熱中症についての正しい知識や対策方法、村内のクーリングシエルターについてなど、暑い夏の過ごし方を特集でお伝えします。

※総務省発表データ参照

熱中症 予防行動をとしましょう!

熱中症警戒アラートをチェック!



見守り・声がけ!



適切に エアコンをしよう!



こまめに 水分・塩分を補給!



熱中症は誰でも危険! 油断は大敵です!

より詳しい情報は 熱中症予防情報サイト 検索



知っておきたい！
見落としがちな注意点

■積極的な塩分補給について

「熱中症対策には塩分補給が必要」とよく言われますが、3食きちんと食事をしている人の多くは必要な塩分を摂取していると想定されるので、熱中症予防のために過剰に塩分を増やす必要はありません。しかし、炎天下での作業や運動などで大量の汗をかいた場合には、水分とともに失われた塩分を一時的に補いましょう。

■寝る前の水分補給について

高齢者の中には、夜間のトイレを心配して、寝る前の水分補給を避ける人もいます。寝ている間にも人は汗をかいたため、熱い日は寝ている間もエアコンをつけて、寝る前にも水分補給を心掛けましょう。

持病を抱えている人は、熱中症対策にどのくらい水分や塩分を取るとよいか、かかりつけ医にご相談ください。



熱中症警戒アラートを
確認しましょう！

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。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午後5時頃または当日午前5時頃に環境省・気象庁から発表されます。令和6年からは、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートも運用されています。

令和8年度の暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラートなどの情報提供は、10月21日(水)まで実施中です。暑さ指数とは、体と外気との熱のやりとりに着目し、気温、湿度、日射・照り返し、風の要素をもとに算出する指標です。この暑さ指数が28を超えると熱中症を起しやすくなり、目安としては、暑さ指数31以上で運動は原則中止することとなっています。

警戒アラートが発表されたり、暑さ指数が28を超えたりした場合は、「外出を控える」「運動を中止する」「冷房を適切に使う」「周囲にも注意喚起を促す」などして、身を守る行動を心掛けましょう。

詳しい情報はこちらから



環境省
熱中症予防情報サイト

熱中症警戒アラートや暑さ指数のメール配信サービス、環境省のLINEアカウントもご利用いただけます

日常生活に関する暑さ指数の指針

暑さ指数 (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高い。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 (25以上28未満)	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時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。

環境省熱中症予防情報サイトより参照

村内の医療機関と
救急安心センターのご案内

ご自身で対処方法を行っても回復が難しい場合は、お早めにかかりつけの医療機関にご相談ください。

また、急な体調不良で救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷った時は、「#7119」(救急安心センター)に電話してください。15歳未満の子どもは「#8000」(小児救急電話相談)まで。看護師などが症状を聞き、対応方法をアドバイスしてくれます。

村内医療機関一覧

医療機関名	住所	電話番号
阿蘇立野病院	立野185-1	0967 (68) 0111
上村医院	下野401-5	0967 (35) 0336
渡邊内科	河陰4667	0967 (67) 1777
藤本医院	中松2836	0967 (67) 0020
寺崎内科胃腸科クリニック	白川2110-1	0967 (62) 0378

クーリングシェルターを活用しましょう

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）とは熱中症による健康被害の発生を防止する目的で、熱中症特別警戒情報が発表されたときに一般に開放される施設です。村内では6カ所が指定されています。危険な暑さだと感じたら、我慢せず避難をしてください。



夏休みにも入るので、子どもたちとLOOPみなみあそで読書や勉強をしたり、タテットの広場と遊具で遊んで施設内で休憩したりと村内の施設をぜひご利用ください。常に適切な温度設定をしているため、快適にお過ごしいただけます。 村HP



施設名	受入可能人数	開放可能時間	開放日
LOOPみなみあそ	20人	午前10時30分～午後5時30分	火曜日から日曜日。
阿蘇ファームランド内ビッグファームレストラン	200人	午前11時～午後3時	月曜日から日曜日。
久木野総合福祉センター（社会福祉協議会）	10人	午前9時～午後5時	月曜日から土曜日。 ただし、毎週木曜日の午前9時～11時までは除く。
福祉センター	20人	午前9時～午後4時	月曜日から金曜日。 ただし、祝日は除く。
阿蘇立野ダム展望施設タテット	20人	夏（4月～9月） 午前10時～午後6時 冬（10月～3月） 午前10時～午後5時	月曜、火曜、木曜日から日曜日。 毎週水曜日（水曜日が祝日に当たる時は、その翌日）は休館日。
中松集学校（旧中松小学校校舎）内コワーキングスペース	10人	午前9時～午後4時	月曜日から金曜日。 ただし、祝日は除く。

クーリングシェルターを利用される際の注意事項

- ・飲み物などは、各自でご準備ください。
- ・利用にあたっては、公共の施設になりますので、他の利用者への配慮をお願いします。
- ・また、各施設の指示に従うよう、ご協力をお願いします。



タテット施設内



外にはのぼり旗を立てています

大雨の季節も迎えます。災害などの有事に備え、避難場所や非常持出品も事前に確認しておきましょう。



これから、台風や大雨の季節も迎えます。災害などの有事に備え、避難場所や非常持出品も事前に確認しておきましょう。

暑い日々が続くといっても、夏は祭りや川遊び、キャンプなど、外に出かけたくなる季節でもあります。村外からの観光客が増えますので、熱中症だけでなく、車や水の事故に気をつけて、夏を楽しみましょう。

「自然に涼しさを過す」