

早めの
対策を

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態です。めまいや吐き気、頭痛、失神等さまざまな症状を来し、重症化すると命を落とすこともある疾患です。

熱中症は誰にでもかかる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防しましょう。

問健康づくり推進課 ☎960-1100、☎8683



熱中症予防の4つのポイント

暑さを避ける



こまめな水分補給



急に暑くなる日に注意！



体力や体調を考慮する



(参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」、環境省熱中症予防サイト)

暑さに備えた体作りをしましょう！

暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります(暑熱順化といいます)。

暑熱順化することで夏の暑さに抵抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。暑熱順化は「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる運動を継続することで、2週間程度で獲得できます。右記のポイントを確認し、できる範囲で日常生活に取り入れてみましょう。

* 時間や頻度はあくまで目安です。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください

(出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ)

水分・
塩分補給を
忘れずに！

15分

ジョギング

頻度目安
週5日

ウォーキング

30分

筋トレ・ストレッチ

頻度目安
週5日
~毎日

30分

暑熱順化するための
動きや生活

サイクリング

頻度目安
週3日

30分

入浴(湯船につかる)

頻度目安
2日に
1回

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、気温が著しく高くなり、熱中症の危険が極めて高まる日に発表されます。令和6年度から、過去に例のない危険な暑さが予測される日には、熱中症特別警戒アラートが発表されます。

アラートは、環境省の熱中症予防情報サイト(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)等で確認できます。



熱中症かな？と思ったら…

- ☑ 日陰やエアコンの効いた室内など、涼しい場所へ移動
- ☑ 衣服を緩めて体を冷やす
- ☑ スポーツドリンクや経口補水液で水分補給



症状が改善しない場合は…
医療機関を受診するか、
緊急のときは119番で救急車を呼びましょう