

熱中症にご注意！

健康政策課 ☎ 65-1586



近年、地球温暖化などの影響で熱中症による国内の救急搬送件数および死亡者数は増加傾向にあります。これは本市においても例外ではありません。熱中症の予防に努め、自分や周りの人の健康を守りましょう。

熱中症予防のために

暑さを避ける、身を守る

屋内では…

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- ・遮光カーテン、すだれの利用

屋外では…

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめに休憩

体の蓄熱を防ぐために…

- ・吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服の着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



こまめに水分補給

室内でも、屋外でも、喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分補給をしましょう。

熱中症が疑われる人を見つけたら

チェック

呼びかけに応じますか？

いいえ

はい

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

チェック

水分を自力で摂取
できますか？

いいえ

はい

経口補水液などを補給する

チェック

症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅する

救急車を呼ぶ

救急車を待つ間に、涼しい場所へ避難させ応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません。

医療機関へ

本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

高齢者や子ども、障がいのある人は特に注意！

熱中症患者の約半数は 65 歳以上の高齢者です。

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下しており、注意が必要です。また、子どもは体温調節機能が十分に発達していないため気を配りましょう。さらに、障がいのある人は自分で症状を訴えられない場合があるため特に配慮しましょう。

大塚製薬株式会社と連携!! 熱中症対策健康会議

6月6日、大塚製薬株式会社との包括連携協定に基づく取り組みの一環で、市民への意識啓発と熱中症の発症抑制を目的に、「熱中症対策健康会議」を開催しました。

市医師会や民間事業者など約40人が参加し、熱中症対策への取り組みや啓発活動などについて意見交換を行いました。

官民が連携して熱中症対策 に取り組みます！

