

# 熱中症

# 予防行動をとりましょう！

熱中症警戒アラート  
をチェック！



適切に  
エアコンを使おう！



## 見守り・声掛け！



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





# 熱中症が 増えています

## 予防のためのポイント



### 熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渴く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止／延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は  
環境省のLINE公式アカウント  
で確認することができます。

友達追加は  
こちら ➔



### エアコンをしっかり使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



### 注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



# 政府の熱中症対策

熱中症予防情報サイト：熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報



## 高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

### ● 高齢者そのための熱中症対策



〈リーフレット〉

## 管理者がいる場等における熱中症対策の促進

### ● 学校関係の熱中症情報



### ● 農作業中の熱中症対策



### ● スポーツの熱中症対策



### ● 防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

### ● 学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報



### ● 災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

## 地域における連携強化

### ● 热中症に関連する気象情報



### ● 夏季における熱中症による救急搬送状況



### ● 健康・医療関係の熱中症情報



## その他

### ● エアコンの早期の試運転について



### ● ヒートアイランド対策



### ● 無理のない省エネ生活



マイボトルで  
熱中症予防を！



こどもまんなか  
こども家庭庁



MAFF  
Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries



内閣府

こども家庭庁

消防庁

文部科学省

スポーツ庁

厚生労働省

農林水産省

経済産業省

国土交通省

観光庁

気象庁

環境省