

熱中症を 予防しよう！

Colors, Future!
いろいろって、未来。
川崎市



熱中症の予防方法を知ろう！



**熱中症警戒アラートと
熱中症特別警戒アラートを
活用しよう！**



**熱中症になったときの
対処法を知ろう！**



熱中症に注意しよう！
とはよく言われるけど…
具体的にどんなことに注意をしたら
良いのかな？



熱中症の予防方法を知ろう!

熱中症は、気温や湿度などの環境条件のほかに、体調や暑さに対する慣れなども影響して発症します。また屋外だけでなく屋内でも発症の危険があります。

Point ①脱水状態にならない
②体温の上昇を抑える

まずは“水分補給”

目安としては
1時間にコップ1杯
1日で1.2リットル



屋内では
室温が
28℃以上で
エアコンを使用



屋外では
日傘や
帽子を使用



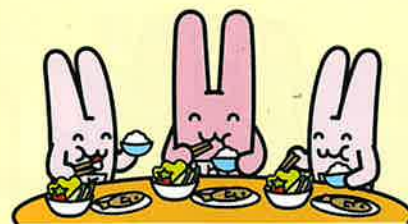
その他にも・・・日頃からの暑さに備えた体づくりと体調管理が大切です!



暑くなり始めの早い時期から、無理のない範囲で適度に運動し体を暑さに慣らしましょう



しっかり睡眠(休息)をとりましょう

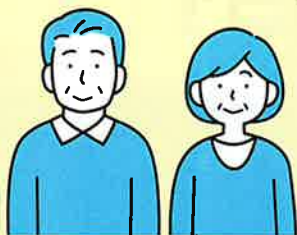


栄養バランスのとれた食事をとりましょう
特に朝食は欠かさないこと

出かける前は、健康チェックを行い、体調が悪いと感じたときは無理せず、自宅で休みましょう

**こんな人は
特に注意が
必要です！**

高齢の方は、体内の水分が不足しがちな上、のどの渇きや暑さに対する感覚が鈍くなります。



二日酔いや寝不足などの体調が悪い人も注意が必要です。



幼児は体温調節機能が十分発達していないことや、地面に近いいため暑さの影響を受けやすくなります。
特にベビーカーは、高温になりやすいので、お子さんの様子をこまめに確認しましょう。



熱中症警戒アラートと 熱中症特別警戒アラートを活用しよう！

国民に暑さへの「気づき」を呼びかけ熱中症予防行動を効果的に促すために、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に環境省・気象庁から「**熱中症警戒アラート**」が発表されます。また、気温が特に著しく高くなることにより健康被害が生じる恐れがある場合に、環境省から一段上の「**熱中症特別警戒アラート**」が発表されます。

熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラート情報の 取得方法

■広報形式

- ・天気予報(テレビ・ラジオ・インターネット)
- ・環境省「熱中症予防情報サイト」
- ・気象庁ウェブサイトにおける熱中症警戒アラートページ

■配信形式(無料)

- ・メールニュースかわさき
- ・環境省LINE 公式アカウント
- ・「熱中症警戒アラート」個人向けメール配信サービス
- ・暑さ指数予測値等の個人向け電子情報提供



情報の取得方法は自分が
使いやすいものにしよう！

「メールニュースかわさき」登録方法

- 1 二次元コードを読み取り、空メールを送信してください。
- 2 登録メールが返信されます。
- 3 URLをクリックしてページを開きます。
- 4 利用上の注意を読み、同意ボタンを押します。
- 5 配信カテゴリから「熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート」を選択してください。
- 6 「登録」ボタンを押します。

**こちらを
読み取り、
空メールを
送信！**





熱中症になったときの 対処法を知ろう！

もしも、まわりの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認めて対処しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック 1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック 2

呼びかけに応えますか？

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 3

水分を自力で飲めますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

チェック 4

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、
回復したら帰宅しましょう



救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。
呼びかけへの反応が無い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

保冷剤や冷えたペットボトルなどで首、わきの下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。



医療機関へ

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

熱中症を発症した場合、
その後1～2週間は
それまで以上に熱中症に
注意をしましょう！



【パンフレットに関するお問い合わせ】

川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進課 200-2411

(令和7年6月作成)