

# 熱中症を予防しよう

熱中症とは、高温多湿な環境に体が対応できず引き起こされる体の不調のことです。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症を予防するためのポイントを押さえ、暑い夏を乗りきりましょう！

## 熱中症がおきやすい環境

【屋外】

気温や湿度が高い  
風が弱い  
急に暑くなった



梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です。

【屋内】

窓を閉め切っている  
冷房をつけていない



熱中症は約4割が自宅で起きています。

※参照：総務省「令和5年 熱中症による救急搬送状況」

## 特に注意が必要な人

子ども  
体温調節機能が未熟

高齢者（65歳以上）  
のどの渇きや暑さを感じにくい

障害のある方

障害によって汗をかけない・体温調節ができない方がいたり、のどが渇いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合がある方がいます。

## 注意が必要な行動

激しい運動や慣れない運動

長時間の屋外作業

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です！

情報を集めよう

## 熱中症警戒アラート

## 熱中症特別警戒アラートをチェック！



### 暑さ指数(WBGT)とは

人間の熱バランスに影響の大きい  
気温：湿度：<sup>ふくしゃねつ</sup>放射熱を取り入れた温度の指標です。暑さ指数が31以上は危険とされ、運動は原則中止となっています。

### 熱中症予防情報サイトで最新情報をキャッチ！

詳細については  
こちら →



	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
どんな場合に発表されるの？	気温が著しく高くなることにより、熱中症による健康被害が生じる可能性があるとして予測される場合	気温が広域的で特に著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合
発表の基準は？	暑さ指数(WBGT)が、県内観測地点のいずれかで33以上になると予測される場合	暑さ指数(WBGT)が県内観測地点のすべてが、35以上になると予測される場合
いつ発表されるの？	前日17時頃と当日5時頃	前日14時頃

工夫しよう！

## 暑さを避けましょう

エアコンや扇風機を使う



シャワーや保冷剤、冷たいタオルでからだを冷やす



外出時には日傘や帽子を活用



日陰や涼しい施設を利用し、こまめに休憩する



吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着る



遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する



意識してとろう！

## こまめに水分補給

※詳細は裏面参照

室内でも、外出時でも、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

※疾患を持つ人・薬を服用中の方は、適切な水分補給についてかかりつけの医師にご相談ください。

下関市は「ふくふく健康21（第三次）」および、「第4次下関ぶちうま食育プラン」を推進しています。お問い合わせ 健康推進課 231-1408

行動目標の詳細についてはこちら →

