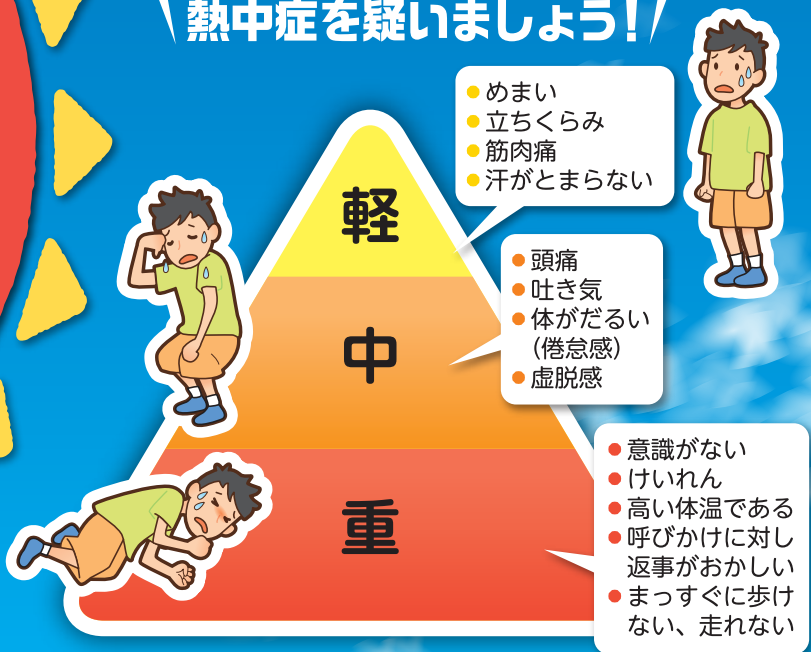


# 熱中症を防ぐために

毎年、4～9月は熱中症予防強化キャンペーン月間です。夏本番を迎える前にエアコンの点検を行うとともに、日頃から適度な運動を行い、暑さに備えた体づくりを行いましょう！

こんな症状があったら！  
熱中症を疑いましょう！



## 熱中症とは

- 暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛等が起こり、最悪の場合は死に至ることがあります。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件に加え、体が暑さに慣れていないなどの体調と激しい活動などの行動が影響して起こります。
- 熱中症は、屋外だけでなく、就寝中など室内でも発生します。熱中症患者の半数以上が高齢者で特に注意が必要です。

## 熱中症は予防できます！

熱中症予防には、水分・塩分の補給と暑さを避けることが大切です。熱中症のリスクが高い方には、周囲からも積極的な声かけを行いましょう！

### こんな日は熱中症に注意



### こんな人は特に注意



## 熱中症の予防法



## 暑さ指数や熱中症警戒アラート等を活用しよう！

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、日差しの強さ等からなる熱中症の危険性を示す指標です。

### 熱中症特別警戒アラート

県内の全ての暑さ指数情報提供地点(10か所)で、翌日の暑さ指数が35以上となり、過去に例のない暑さにより、人の健康に重大な被害が起こる恐れがある場合に発表されます。

熱中症特別警戒アラートの発表時は、自らが涼しい環境で過ごすとともに、熱中症にかかりやすい方(高齢者、乳幼児等)が室内のエアコン等により涼しい環境で過ごせているか確認してください。

熱中症予防行動を徹底し、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更等を判断してください。

### 熱中症警戒アラート

県内の1か所以上の暑さ指数情報提供地点で、翌日および当日の暑さ指数が33以上となり、熱中症の危険性が極めて高くなる恐れがある場合に発表されます。

熱中症警戒アラートの発表時は、不要不急の外出を避け、エアコン等を活用して室内で過ごしましょう。

こまめな休憩や水分・塩分補給を心がけ、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう。

### ○日常生活における熱中症予防指針

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31以上	すべての生活活動	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 28~31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25~28	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25未満	強い生活活動	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

### 熱中症の 応急処置

- ① 涼しい場所に避難させる
- ② 衣服をゆるめ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

呼びかけへの  
反応が悪い場合は  
直ちに救急車を  
呼びましょう！

### 詳しくはこちらへ

#### ●石川県ホームページ「熱中症情報」

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/necchuushou/necchuushou.html>

石川県 熱中症

検索



#### ●環境省「熱中症予防情報サイト」(暑さ指数とアラートの発表状況はこちら)

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

#### ●県内の熱中症相談窓口

- ◆南加賀保健福祉センター TEL: 0761-22-0791
- ◆石川中央保健福祉センター TEL: 076-275-2252
- ◆能登中部保健福祉センター TEL: 0767-53-6890
- ◆能登北部保健福祉センター TEL: 0768-22-2012

- ◆金沢泉野福祉健康センター TEL: 076-242-1131
- ◆金沢元町福祉健康センター TEL: 076-251-0200
- ◆金沢駅西福祉健康センター TEL: 076-234-5103