

危険な暑さから 自分と自分の周りの人の 命を守ろう！！



熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。**屋外だけでなく室内でも起こり、重症化すると生命に関わることもあります。**



福島県の現状は？

本県は、7月26日に伊達市・梁川町で今年全国最も高い気温を観測するなど、各地で危険な暑さとなり、**熱中症による救急搬送が増加**しています。

今後も猛烈な暑さになる見込みのため、熱中症への対策の強化が必要です。

熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートが発表された地域では、気温が著しく高いため、熱中症により、健康被害が生ずるおそれがあります。

他人事と考えず、暑さから、自分の身を守りましょう！！

特に、高齢者、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので、以下の点に注意し、周囲の方も声かけをしましょう。



熱中症警戒アラート
はこちらから

- ✓ 室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごす
- ✓ こまめな休憩、水分補給・塩分補給をする
- ✓ 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期を

知ってる？ 熱中症予防のための



暑さ指数



気温（参考）	WBGT	注意事項
35°C 以上	31 以上	 危険 運動は原則中止
31°C 以上 35°C 未満	28 以上 31 未満	 嚴重警戒 激しい運動は中止
28°C 以上 31°C 未満	25 以上 28 未満	 警戒 積極的に休憩
24°C 以上 28°C 未満	21 以上 25 未満	 注意 積極的に水分補給
24°C 未満	21 未満	 ほぼ安全 適宜水分補給

暑さ指数（WBGT）は熱中症を予防することを目的とした指標で、湿度や気温などをもとに算出されます
引用：環境省「運動に関する指針」



ふくしま涼み処は
こちらから

ふくしま涼み処をご活用ください！

熱中症を予防するためには、水分補給などに加え、涼しい場所で休憩することも大切です。

福島県では、暑い時にひと涼みできる場所を「ふくしま涼み処」として、6月～9月の期間公共施設やご協力いただいた商業施設等に設置しております。

お問い合わせ先：福島県健康づくり推進課 Tel 024-521-7640