



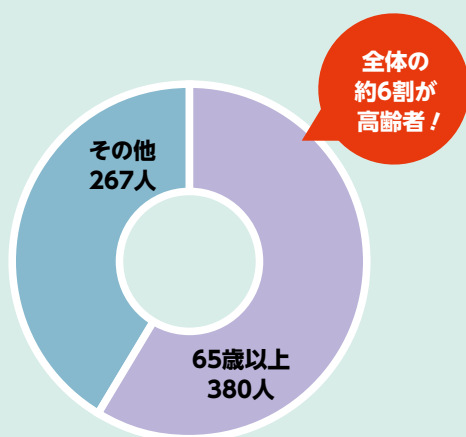
04 熱中症を防ぐ



夏の暑さは年々厳しさを増し、誰もが熱中症になるリスクが高まっています。
日頃から対策を心がけましょう!

DATA 熱中症の救急搬送数 (R7年度)

※福井県消防保安課
熱中症による救急搬送者数



647人

熱中症による救急搬送は、全ての世代で発生しており注意が必要です。
その中でも、65歳以上の高齢者が約6割を占めています。普段からできる対策を確認し、備えておきましょう

熱中症を防ぐために

- ☐ 適切にエアコンを使用しましょう。夜間も注意が必要です。
- ☐ のどが渇く前に水分・塩分補給しましょう。
- ☐ 帽子や日傘などによる日差し対策が大切です。

高齢者の方は特に注意!

- 加齢によって暑さに対する感覚が鈍くなります。
- 体内の水分量が少ないため、のどの渇きを感じにくくなります。
- 汗をかきにくくなるため、体に熱がたまりやすくなります。



少しでも体調不良を感じたら

- 無理をせず、風通しのよい日陰や、冷房の効いた所に移動しましょう。
- 衣類をゆるめて、冷たい水で冷やしたタオルなどを脇の下や足の付け根に置き、体を冷やしましょう。
- 水分を補給しましょう。
- 早めに医療機関で受診しましょう。



ご存知ですか? 暑さをしのぐ「クーリングシェルター」

「クーリングシェルター」とは、危険な暑さから避難できる場所として市町が指定した施設で、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。



このマークが目印です



詳しくはこちら

「環境省」熱中症情報配信中!

環境省のLINE公式アカウントを友だち追加し、設定を行うことで、熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数のお知らせを受け取ることができます。



詳しくはこちら

お問い合わせ 保健予防課 TEL.0776-20-0350