

“熱中症”にご注意を！

県内の熱中症搬送者の6割は高齢の方
発生場所の5割は屋内で起きています！

熱中症とは

- ・「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。
- ・屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、死亡してしまう場合もあります。
- ・熱中症について正しい知識を身に着け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のためにできること

暑さを避ける！

☆エアコンを活用



☆遮光カーテン・
すだれの活用

☆外出時には
日傘や帽子の
着用



☆日陰の利用や
こまめな休憩



☆通気性のよい
衣服の着用

☆保冷剤や氷、
冷たいタオルの
利用

こまめに水分補給を！

☆室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくても、
こまめに水分を補給しましょう！



“ふくしま涼み処”を活用しましょう

- ・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、公共施設やご協力いただいた商業施設等に設置しています。

ふくしま涼み処の目印はコチラ



ふくしま涼み処は、6月～9月にかけて
利用可能です！

設置場所はコチラ→

