

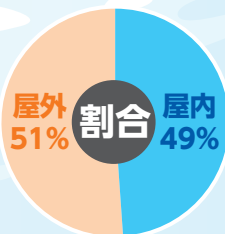
# 知って防ごう熱中症

## 救急搬送の半数は「屋内」で起きています

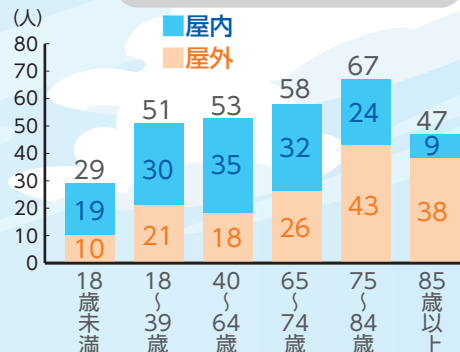
本組合管内で2025年に熱中症で搬送された方の、およそ半数は「住宅の屋内」で発生しています。

### 予防のポイント

- のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 室温28度を目安にエアコンや扇風機を利用する
- 外出の際は、涼しい服装で日よけ対策をする
- 無理をせず適度に休憩をする
- 日頃からバランスの良い食事を心がける



### 年齢別 屋内・屋外の割合

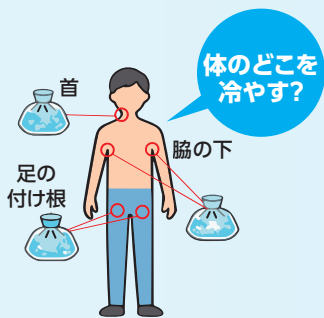


## 熱中症の応急処置

めまい、手足のしびれ、吐き気や頭痛などは熱中症の初期症状です。自覚症状があった場合にはすぐに処置を行うことが重要です。症状が改善しないときは、速やかに救急要請し目を離さないようにしましょう。

- 涼しい場所や日陰に移動し、衣服をゆるめる
- 水分補給をする
- 体を冷やす

体を冷やす時は、涼しい場所へ移動し、首や脇の下、足の付け根など、太い血管が通っている場所を冷却剤や氷枕で冷やしましょう。また、肌に直接水をかけて、うちわや扇風機で扇ぐことで体を冷やすことができます。



## 1つでも当てはまったら迷わず119番通報

### 意識がNO

- はつきりしない
- ▶名前を呼んでも返事がおかしい
- ▶ぼーっとしている



### 水分がNO

- 自力で飲めない
- ▶自力で水が飲めない
- ▶吐き気が強く戻ってしまう



### 歩行がNO

- 歩けない
- ▶まっすぐ歩けない
- ▶手足がしびれたりけいれんしている



## 最新の知識で「災害級の暑さ」に備える

### ▶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は、暑さ指数(WBGT)を基準に熱中症発症リスクが高い地域に発表されるもので、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すため、気象庁と環境省が共同で発表しています。(2025年福島県内では、7月から9月にかけて10回発令されています)

熱中症警戒アラートが発令されている日は、屋外での活動を控え、屋内でエアコン等を利用し涼しい環境で過ごしましょう。

また、子どもや高齢者は、熱中症にかかりやすいので、まわりの方も特に注意しましょう。



## 熱中症 特別警戒アラート

1日3回更新

当日の情報 5時に更新

翌日の情報 14時・17時に更新

熱中症予防情報サイト (環境省)



最高気温40度以上の日の新名称

こくしよび 酷暑日

2026年4月から、日中の最高気温が40℃以上の日が「酷暑日」と定められました。

これまでに経験したことがないような危険な暑さとなりますので、天気予報等を確認し、気温が非常に高くなる時間帯は「命を守る」ことを最優先し、屋内の涼しい場所で過ごしましょう。

