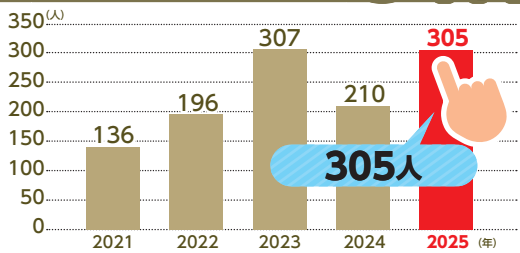




熱中症から命を守るために！ 今年も万全な熱中症対策を！

データで知る
郡山市の熱中症
について

救急搬送された人数はこの**5年間増加**しています



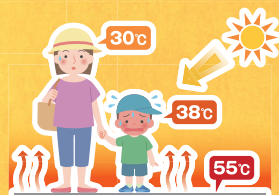
患者の
約半数以上は
65歳以上

出典: 郡山地方広域消防組合
【熱中症による救急統計2021年~2025年】

特に**幼児**と**高齢者**は**熱中症**になりやすい!

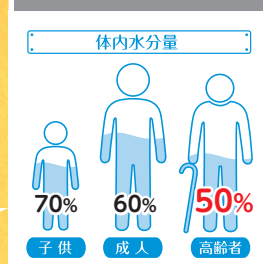
幼児

- 自分で熱中症対策ができない
- 地面からの照り返しを受けやすい



高齢者

- のどの渇きを感じにくい
- 暑さに対する感覚が低下している

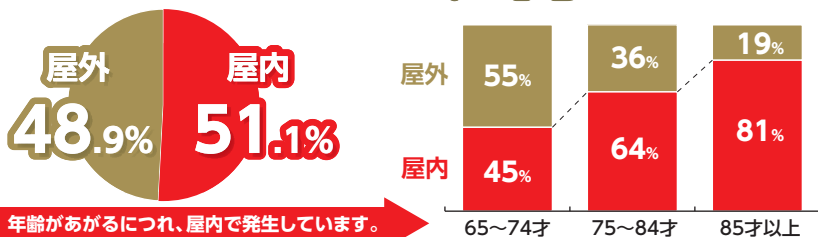


高齢者は体内の水分量が少ない

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しよう
幼児と高齢者には**声かけ**を十分に行いましょう!!

発生場所の半数は

屋内



みんなで熱中症を防ごう

5つのポイント

① 暑さを避ける

- 日陰を選んで歩く。
- 日傘をさす。
- ブラインドやすだれを垂らす。
- 扇風機やエアコンを上手に使う。
- 公共施設及び民間・商業施設などの外出時に休憩可能な場所『ふくしま涼み処』を利用する。

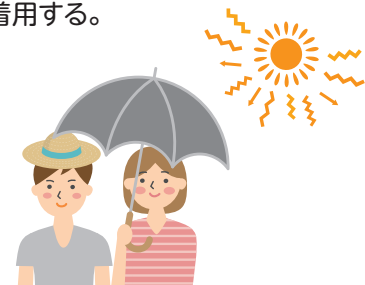
詳しくは右記ホームページを確認▶



環境政策課HP

② 服装を工夫する

- 空気を通しやすく、汗を吸っても乾きやすい素材の服を選ぶ。
- 外出時には帽子や日傘を着用する。



③ こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給する。
- 汗を大量にかいた時はナトリウムが補給できるスポーツドリンクを飲む。

水分摂取の目安

1日あたり
1.2ℓ



④ 暑さに負けない体づくり

- 日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにする。
※数日から2週間程度で身体を暑さに慣れさせることができる。



歩く、走る

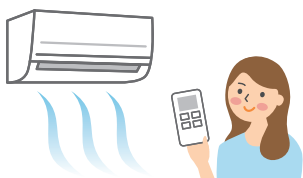
適度な運動

自転車

入浴

⑤ 見守り、声かけをする

- 夜間を含むエアコン等の使用、こまめな水分・塩分補給ができるよう、周囲の方々への見守りや声かけする。
- 緊急時、困ったときの連絡先を確認しておく。



熱中症に関するアラートを知っていますか?

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日または当日には「熱中症警戒アラート」、県内全域で過去に例のない危険な暑さになると予想される日の前日には「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。郡山市の公式LINEでも配信します。熱中症警戒アラートが発表された日は室内でエアコン等を活用し涼しい環境で過ごしましょう。

登録はこちら
郡山市公式LINE登録画面








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」



暑さ指数(WBGT)の
実況と予測はこちらから

暑さ指数(WBGT)を確認しよう!

熱中症のリスクは、気温だけでなく湿度や日射も関係します。環境省のサイトなどで今の「暑さ指数」を確認し、危険な数値のときは外出を控えるなど、早めの対策を。特に、高齢者、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので注意し、周囲の方も声かけをしましょう。

お問い合わせ先

郡山市保健所 健康づくり課

Tel. 024-924-2900



この印刷物は、FSC™認証紙と環境にやさしい植物油インキを使用しています。紙へリサイクル可。