



熱中症から命を守るために 今年も万全な熱中症対策を!

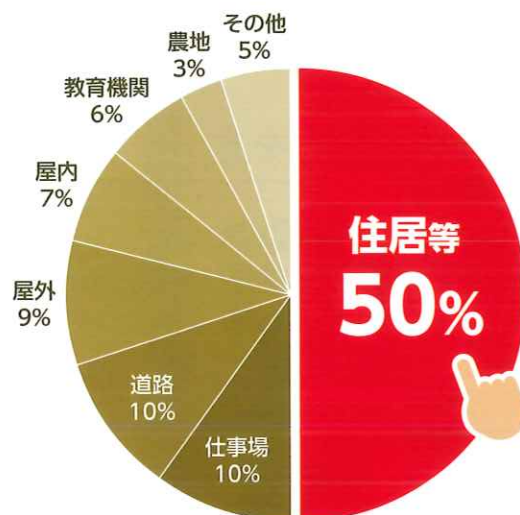
データで知る郡山市の熱中症について

過去5年間で
救急搬送された人数は

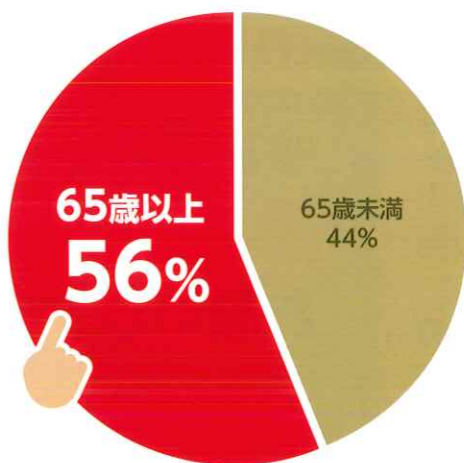
2023年が最多!



発生場所の半数は**住居**



患者の約半数以上は**65歳以上**



特に**幼児**と**高齢者**は熱中症になりやすい!

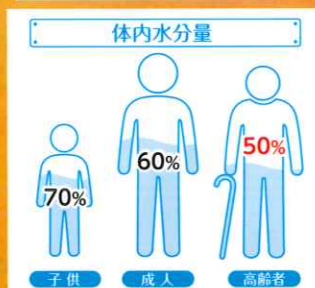
幼児

- 自分で熱中症対策を行えない
- 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



出典:郡山地方広域消防組合【熱中症による救急統計2019年~2023年】

幼児と高齢者には声がけを十分に行いましょう!!

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

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・商業施設で外出時に休憩可能な場所『ふくしま涼み処』を利用する。

詳しくは下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。



最近の猛暑は
災害級です!

今まで以上に
熱中症対策を
お願いします。

暑い夏を乗り切りましょう!



令和6年5月作成

郡山市保健所 健康づくり課 TEL : 024-924-2900

もっと詳しく知りたい方は
こちらをクリック!



ココカラこおりやまHP



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。紙リサイクル可。