



# 熱中症が 増えています

## 予防のためのポイント



### 熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渴く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加は  
こちら →



### エアコンをしっかり使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です



停電時など、どうしても  
エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



【お問い合わせ先】目黒区保健所保健予防課 電話：03-5722-9396

回覧								
----	--	--	--	--	--	--	--	--

# 政府の熱中症対策

熱中症予防情報サイト：熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報



## 高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

### ● 高齢者そのための熱中症対策



〈リーフレット〉

## 管理者がいる場等における熱中症対策の促進

### ● 学校関係の熱中症情報



### ● 農作業中の熱中症対策



### ● スポーツの熱中症対策



### ● 防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

### ● 学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報



### ● 災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

## 地域における連携強化

### ● 热中症に関連する気象情報



### ● 夏季における熱中症による救急搬送状況



### ● 健康・医療関係の熱中症情報



## その他

### ● エアコンの早期の試運転について



### ● ヒートアイランド対策



### ● 無理のない省エネ生活



マイボトルで  
熱中症予防を！



こども家庭庁



消防庁



文部科学省



スポーツ庁



厚生労働省



MAFF  
Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries



経済産業省



国土交通省



観光庁



気象庁



環境省