



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、

- エアコンを適切に使用しましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は、原則、中止／延期をしましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- のどが渴く前に水分補給をしましょう



「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。

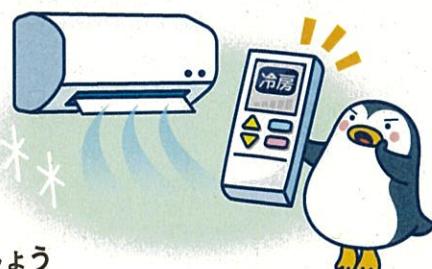
友達追加は
こちら →



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

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



マスクをはずしましょう

- 熱中症を防ぐために屋外ではマスクをはずしましょう
※近距離（2mが目安）で会話をするときはマスクの着用を
- 特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外・屋内/
子どものマスクの
着用について



注意！ 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



熱中症予防に関するお役立ち情報

さまざまな場面ごとの熱中症予防対策をお伝えしています

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

新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策の両立

● 热中症予防×コロナ感染防止



〈リーフレット〉

地域における連携強化

● 热中症に関連する気象情報



● 热中症から身を守るために



● 夏期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



マイボトルで
熱中症予防を！



内閣府



文部科学省



厚生労働省



農林水産省



経済産業省



国土交通省



環境省



FDMA
住民とともに



消防庁



スポーツ庁



観光庁



気象庁