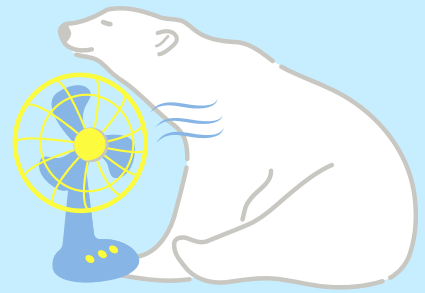




夏を元気に乗り切るために…

熱中症を 予防しよう！



熱中症とは？



熱中症とは、高温な環境下で、発汗による体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

福島県の現状は？

福島県気候変動適応センター
令和7年度福島県における熱中症リスク分析についてより

令和7年度は、熱中症による救急搬送者数が梅雨期間前から増え始め、梅雨明け直後にピークを迎えました。発生場所は、住居（庭含む）が最も多く、次いで公衆出入り場所(屋外)、仕事場（工場等）、道路などとなっており、身近な場所に熱中症のリスクが潜んでいます。



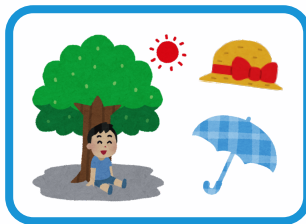
※ 公衆出入り場所(屋外)：不特定者が出入りする場所の屋外部分(競技場、各対象物の屋外駐車場、野外コンサート会場、駅(屋外ホーム)等)

「暑くなる前」が勝負！暑さに負けない体づくり

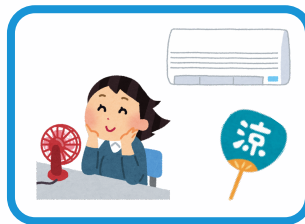
5月以降、急に暑くなる日が増えるため、熱中症に注意が必要です。



こまめな水分補給



直射日光を避けよう



エアコン・扇風機を活用

・本格的な暑さを迎える前に、ウォーキングや筋トレで汗をかく習慣をつけ、体を暑さに慣らしましょう。



暑くなったら冷やす



適度な運動

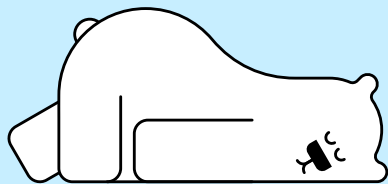


十分な睡眠と食事

・暑いときは無理せず、涼しい場所での休憩とこまめな水分補給を忘れずに！




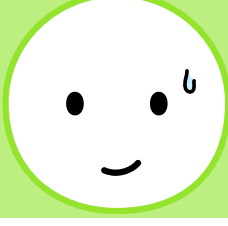

お問い合わせ先：福島県健康づくり推進課 Tel 024-521-7640

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：福島県健康づくり推進課 Tel 024-521-7640