



夏を乗り切る！熱中症対策

“自分は熱中症にはならない”と思っていないですか？

令和7年(5～9月)の熱中症による全国の緊急搬送状況(年齢区分別)

対象	人数
高齢者(満65歳以上)	57,433人
成人(満18歳以上満65歳未満)	34,096人
小学～高校生世代(満7歳以上満18歳未満)	8,447人
乳幼児(生後28日以上満7歳未満)	531人
新生児(生後28日未満)	3人
合計	100,510人

熱中症での搬送は
高齢者だけでは
ありません！

仕事でも
十分な対策を！



対策1

水分・塩分を
こまめに補給！



“のどが渇く前に”
がポイントです



対策2

しっかりと休憩を！



休憩中にできるだけ
身体を冷やしましょう！
暑さを避ける工夫も重要です



対策3

脱水状態を確認！

- その他の方法
- 皮膚をつまみ上げる
 - 尿の色を確認する

自分の脱水状態を知り、
適切に対処しましょう

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離れたとき、白かった爪の色が
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば
脱水症を起こしている可能性がある



熱中症の応急手当		前日のチェック	仕事前のチェック
いつもと違うと思ったら、すぐに 119 番 		<input checked="" type="checkbox"/> 仕事前日の飲酒は控えめに <input checked="" type="checkbox"/> ぐっすり眠る <input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラート確認	<input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか <input checked="" type="checkbox"/> 食事をしたか <input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか <input checked="" type="checkbox"/> 二日酔いしていないか <input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラート確認
救急車到着まで  水をかけ 全身を急速冷却 <small>作業着を脱がせ</small>		仕事中のチェック <input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声をかけ合う <input checked="" type="checkbox"/> 監督者は現場パトロール <input checked="" type="checkbox"/> 水分・塩分の補給 <input checked="" type="checkbox"/> こまめに休憩	
		 <small>詳しくはコチラ</small>	

出典:「応急手当」カード(携帯用)/働く人の今すぐ使える熱中症ガイド(厚生労働省)

応急手当の手順の確認、仕事の前日からの体調チェックを行いましょ！




職場での熱中症予防に向けた情報は **こちらから**
 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(厚生労働省)


職場における熱中症予防情報







四日市市健康マイレージ事業




四日市市健康マイレージ事業とは？


健康づくり目標の達成などの健康づくりに取り組み、500ポイントためると、マイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。

【対象】 市内に在住または在勤・在学する 18 歳以上の人

【参加方法】 リーフレットから申し込み
 申込方法や手順については、市ホームページをご覧ください。

リーフレットについては  はこちら

「三重とこわか健康応援カード」とは？



三重とこわか健康応援カード

みえスゴーズ応援マスコット「とこまる」

県内の「マイレージ特典協力店」でカードを提示することで、サービスが受けられるカードです。発行日から 1 年間有効。

- 県内の特典協力店
- サービスの内容 などはこちらから 