

全世代必見!

熱中症をゼロにする3つの対策

令和8年7月 とある家庭



ニュースを見てごらん。熱中症になるのは、高齢者だけじゃないんだ

令和7年5～9月の熱中症による市内の救急搬送状況(年齢区分別)

対象	人数
高齢者(満65歳以上)	163人
成人(満18歳以上満65歳未満)	123人
子ども(満18歳未満)	35人
合計	321人

出典: 四日市市消防本部

じゃあどうしたらいいんだろう...

対策1 暑さを避ける



対策2 体を冷やす工夫



対策3 のどが渴く前に飲む



WBGT(暑さ指数)を参考にして、熱中症警戒アラートが出ている時は、無理して外出しないようにね

正しい知識で最高の夏を過ごそう!

WBGT (暑さ指数)

暑さ指数	危険度	予防行動の目安など
33度	危険	熱中症警戒アラート発表
31度	危険	高齢者は安静状態でも危険性が高い。外出は避け、涼しい室内に移動。
28度	嚴重警戒	激しい運動は中止。外出時は炎天下を避け、室内は室温上昇に注意。
25度	警戒	運動・激しい作業をするときは定期的に十分な休息を取る。
21度	注意	激しい運動・重労働をするときは積極的に水分・塩分補給。
	ほぼ安全	危険性は低い。運動などでは適宜水分・塩分補給は必要。

四日市市消防本部の調べでは、令和7年5～9月の期間に熱中症で救急搬送された人は、市内で321人となり、年々増加しています。

熱中症は室内や夜間でも多く発生しているため、対策が重要です。

「5月から熱中症対策なんて早い」と思うかもしれませんが、今から熱中症対策を確認して、万全の体制でこの夏を乗り越えましょう。



熱中症予防サイト



職場における熱中症予防情報

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は 健康づくり課 ☎ 354-8291 FAX 353-6385