



熱中症にご注意ください



～熱中症を防ぐために知っておきたいこと～

☎ 健康増進課（保健センター） ☎ 720-5000

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもる状態のことを指します。

熱中症は、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るなど、命にかかわる病態です。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

また、熱中症警戒アラートを活用して、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日は、できるだけ暑さを避け、水分・塩分の補給をしっかりと行うなど、日ごろから熱中症に対する備えを万全にしましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら、状況を確認し、早めに応急処置をするようにしましょう。

熱中症予防 5つのポイント

熱中症は
予防が大事

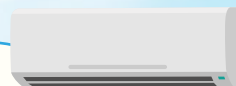
出典：埼玉県「熱中症予防 5つのポイント」リーフレット



暑くなる日は
要注意



周りの人にも
気配りを



高齢者は上手に
エアコンを



水分は
こまめに補給



「おかしい!？」
と思ったら
病院へ

特にご注意いただきたい方々

子ども・・・体温の調節能力が、十分に発達していないため、気を配る必要があります。

高齢者・・・暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。（熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者）

障がいのある方・・・自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

こんな症状があったら**熱中症**を疑いましょう

軽 症

めまい・立ちくらみ・こむら返り（筋肉痛）・
気分が悪い・ぼーっとする・汗が止まらない

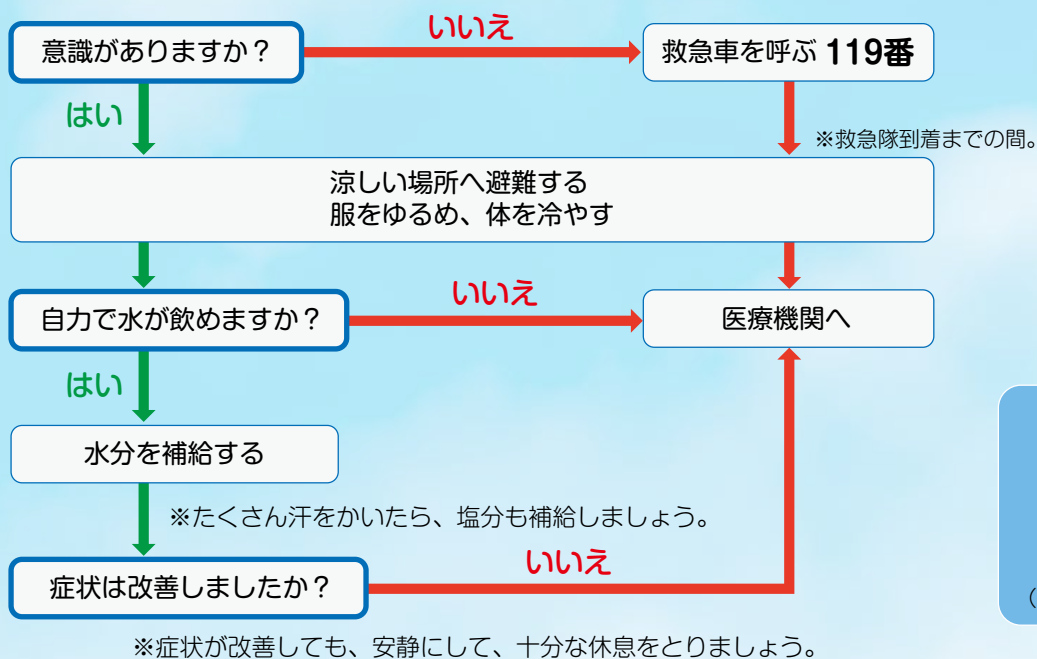
中等症

頭痛・吐き気・おう吐・力が入らない・
体がぐったりする（倦怠感）・意識が何となくおかしい

重 症

高体温（熱射病）・意識がなくなる・けいれん・
まっすぐに歩けない・呼びかけに対し、返事がおかしい

熱中症かもしれないと思ったときには



お医者さんに行くべきか
迷ったら、まず相談！

埼玉県の

救急電話相談
7 1 1 9

（24時間相談対応、年中無休）

気候変動適応法が改正されました（令和6年4月1日全面施行）

～熱中症対策を法に位置づけ、熱中症対策を強化～

令和6年4月から熱中症特別警戒アラートの創設・運用が始まりました

「**熱中症警戒アラート**」は、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し、熱中症への警戒を呼びかけるものです。

令和6年4月からは、熱中症警戒アラートの一段上の「**熱中症特別警戒アラート**」が新たに創設されました。熱中症特別警戒アラートが発表される場合は、過去に例のない危険な暑さが予測され、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります。

また、危険な暑さから避難するための場所として、市町村長は「クーリングシェルター」を指定することになりました。クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートが発表されている期間中、一般開放されます。

町のクーリングシェルターの指定等については、町ホームページなどでお知らせします。