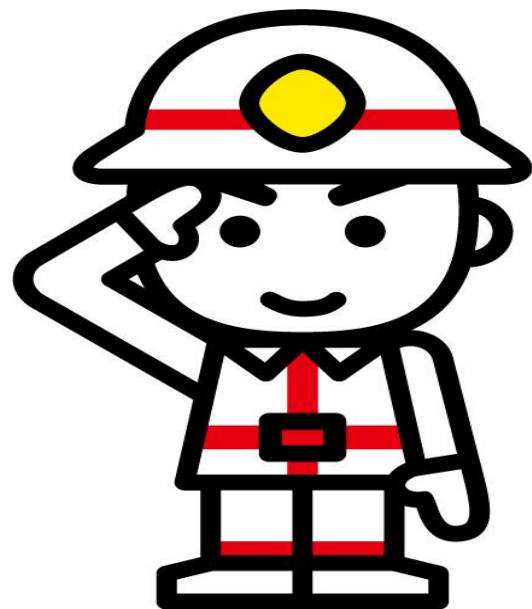


# 熱中症に ご注意ください！



## 熱中症は**予防**が大切です！

熱中症は、気温や湿度が高い環境で、体温の調節がうまくできず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。  
正しい知識を持ち、予防行動を心がけましょう。

### 熱中症予防のポイント

こまめに**水分補給**をしよう



**暑さを避けよう**



バランスのよい食事で**体調をととのえよう**



**エアコン、扇風機**を使おう



## 名取市の熱中症発生状況

(令和7年5月～9月)

令和7年5月から9月までに名取市では**58件**の熱中症の救急搬送がありました。

救急搬送件数(市内)

**58件**

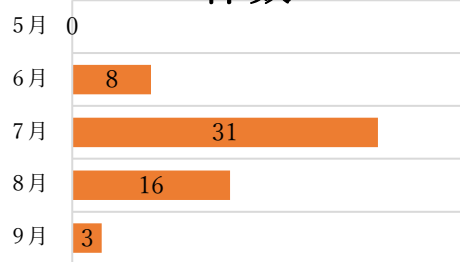


内訳

65歳以上 27件(約47%)  
18～65歳 28件(約48%)  
18歳未満 3件(約5%)

合計 **58件**(100%)

件数



もしも、熱中症になってしまったら

- 涼しい場所へ移動する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす
- 水分・塩分を補給する
- 意識がない、けいれんがあるときは**119番通報**

### 暑さ指数(WBGT)をチェック！

暑さ指数(WBGT)は、熱中症の危険度を示す指標です。環境省の「熱中症予防情報サイト」や、名取市の防災・気象情報などを活用し、危険な時間帯の外出や運動は避けましょう。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項	熱中症予防運動指針
21未満	ほぼ安全	通常は熱中症の危険は小さい。	ほぼ問題なし
21～25未満	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。	積極的に水分補給
25～28未満	警戒	熱中症による死亡事故が発生する可能性が高くなる。	積極的に休憩
28～31未満	嚴重警戒	熱中症による死亡事故が発生する危険性が大幅に高くなる。	激しい運動は中止
31以上	危険	熱中症による死亡事故が発生する危険性が極めて高くなる。	運動は原則中止

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」より(2022)

ひとりひとりの予防が、大切な命を守ります

お問合せ 名取市消防本部 警防課 救急企画係 022-382-3019