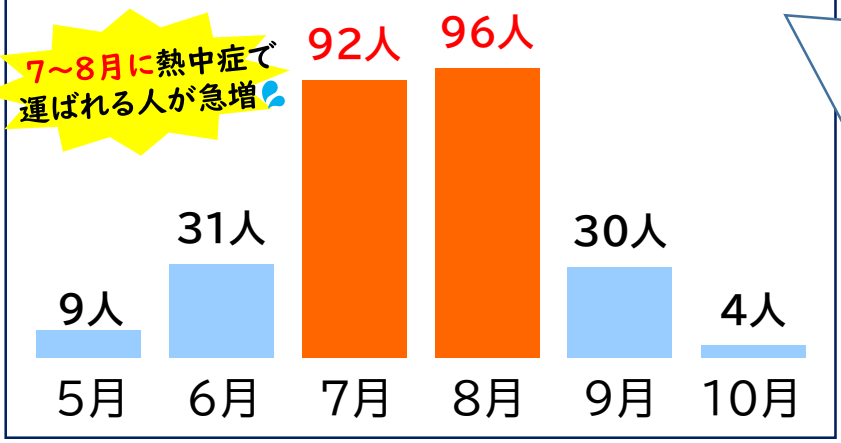
R8：真夏用

熱中症に注意

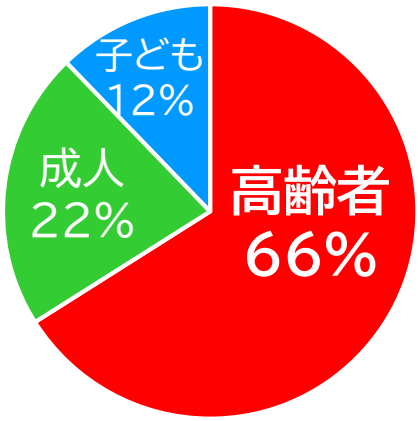


～暑い日は　みんなで対策　声かけあって～　作：えまりぃ

令和7年度（5月～10月）熱中症救急搬送人数



年齢別内訳



特に高齢者は注意！



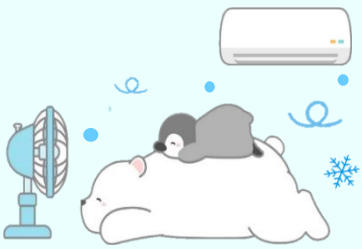
高齢者は、「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくくなり、
気づかないうちに脱水を起こすため、熱中症になりやすいです。

熱中症を予防するためにできること

- ✔ こまめな水分補給をしよう！
  ～のどが渇く前に水分をとりましょう～



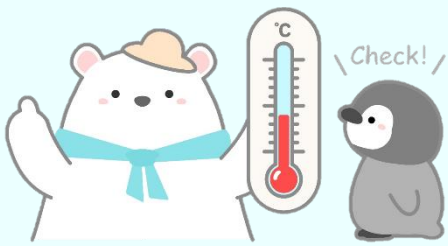
- ✔ エアコンを積極的に使おう！
  室温の目安は28℃



- ✔ 外出時は帽子・日傘・水筒を持っていこう！



- ✔ 毎日暑さ指数を確認しよう！
  暑さ指数が28を超えると熱中症が増加！



- ✔ 外出時はひと涼(すず)みスポットを活用しよう！
  ～一時的に暑さをしのぐ場所を市内で140施設以上開設～

開設期間：6月1日～10月15日



対象施設はこちら（市ホームページ）

↓こちらのポスターが目印↓



（発行）あかし保健所健康推進課・明石市消防局　（お問い合わせ）健康推進課　電話 078-918-5657

暑中お見舞い申し上げます

暑い日が続いていますが、
皆様いかがお過ごしでしょうか。
年々暑さが厳しくなっており、
熱中症で救急搬送される方も多くなっています。
去年の夏、明石市では
２６２人の方が熱中症で運ばれました。
今年も暑い夏になりそうですね。
朝ごはんをしっかり食べ、こまめに**水分補給**し、
くれぐれもお体にご自愛ください。

令和８年　盛夏

明石市健康推進課　職員一同

