

# 熱中症を防ぎましょう!

暑くなってくる時期、気象情報を把握し適切な行動をとることで熱中症は予防することができます。正しい知識と皆さんの積極的な声かけで熱中症を防ぎましょう。

## ～令和3年度 鳥取県の熱中症状況～

- 救急搬送者・・・359人（全国でワースト2位）
- 死亡1人、重症者7人、中等症174人、軽症177人
- 高齢者（65歳以上）の搬送は227人（全体の63.2%）  
⇒「住居」での発症が94人（41.4%）と多い。  
「農作業」の発症も多く、発見が遅れ重症化につながりやすい。
- 少年（7～17歳）では「運動」での発症が増加している。



## 熱中症警戒アラート（令和3年度より開始）

- 熱中症の危険性が極めて高い環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。
- 発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

## 👉 熱中症予防のポイント

### ①屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外しましょう

- マスク着用時は激しい運動は避け、こまめに水分補給をしましょう。

### ②暑さを避けましょう

- 屋内では扇風機やエアコンを利用し、屋外では帽子や日傘で日差しを避けましょう。

### ③のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2ℓを目安に、1時間ごとにコップ1杯などこまめな摂取を!
- 汗をたくさんかいたときは塩分もとりましょう。



### ④暑さに備えた体づくりと体調管理を

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動（30分程度）することで体を慣らしましょう。
- こまめに休息をとり、体調の悪い時は無理せず静養しましょう。回復しないときは医療機関で診てもらいましょう。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも、積極的な声かけをお願いします。

問い合わせ先 健康対策課 TEL 0859-68-5536

