

夏になる前から

熱中症に気を付けましょう！

令和5年、6年と平年よりも暑い日が続きました。今年の夏も猛暑が予想されます。本格的な夏が来る前に、熱中症予防のポイントを確認しましょう。

高齢者の
救急搬送が
約**57%**
住宅での
発生が
約**38%**

出典：総務省消防庁「令和6年の熱中症による救急搬送状況」

熱中症予防のポイント



1 自宅でこそ温度と湿度に気を配り、暑さを避けましょう



2 自宅でも屋外でも水分補給をしましょう



3 暑さに備えた体づくりをしましょう



4 日頃から体調を整えましょう

もしも！熱中症かなと思ったときは…



体を冷やす



水分補給をする



涼しい場所へ移動する

自力で水が飲めないときや意識がないときは、**ためらわずに救急車**を呼びましょう！



10月22日 (水) まで クーリングシェルター開放中！
むさしのいっとき避暑地



このフラッグが目印！

市関連施設の約40カ所のロビーなどを、一時的に休憩できる避暑地としています。外出時の暑さをしのぐため、気軽にお立ち寄りください。

熱中症に関する情報を配信しています

環境省・気象庁が発表する熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートの情報を、環境省や市からEメールやLINEで配信しています。外出時や日常生活の参考にしてください。酷暑が予想される場合には不要不急の外出を避け、涼しい場所へ移動するなどの対策をとりましょう。



熱中症警戒アラート等メール配信サービス



むさしの防災・安全メール



環境省公式LINE
*都道府県などの設定が必要です



市公式LINE
*「健康・医療（一般・食育）」の受信設定が必要です