

「まだ大丈夫」が危ないかも？

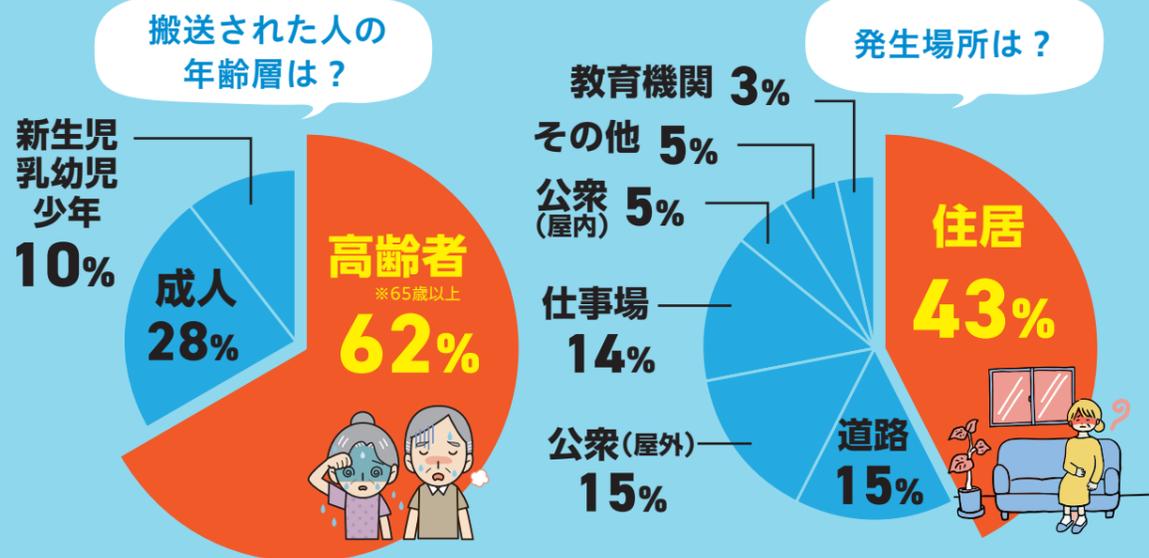
# 熱中症、見逃さないで！

熱中症は、日中の屋外だけではなく、屋内や夜間でも注意が必要です。特に高齢の方は、気づかないうちに重症化することもあるので、周りの見守りや声かけがとても大切です。

日ごろから予防を心がけながら、暑さから身体を守る行動をとりましょう。

## データで見る 県内の熱中症

総務省消防庁「熱中症による救急搬送状況 (R6.5.1～9.30)」を基に秋田県のグラフを作成



### こんな症状があったら、熱中症を疑おう



環境省「熱中症 ～ご存じですか？予防・対処法～リーフレット」を基に作成

## いま一度見直そう！ 4つの予防ポイント

**1 エアコンは、昼も夜もためらわず使う**  
(無理な節電はやめましょう)



**2 こまめに水分・塩分をとる**



**3 帽子・日傘で、直射日光を防ぐ**



**4 高齢者に声かけを**  
(離れて暮らしている家族や知人には電話で呼びかけましょう)



### こちらも Check!

熱中症警戒アラート・特別警戒アラートが出たら無理な外出を控えましょう

暑さの厳しい日に出される注意情報です。環境省の情報サイトや天気予報で確認しましょう。



環境省 熱中症予防情報サイト

### それでも出かけるときは

クーリングシェルターを活用しましょう

地域の公共施設など、暑さをしのげる場所のこと。熱中症特別警戒アラートの発表期間中は、誰でも利用が可能です。



県内のクーリングシェルターについて