

熱中症

に気をつけよう！

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなども影響して起こります。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

詳しくは、[千葉市 熱中症対策](#)

☎健康推進課（健康への影響について） ☎245-5223 FAX245-5659

☎脱炭素推進課（暑さ対策について） ☎245-5199 FAX245-5557

☎救急課（救急搬送について） ☎202-1657 FAX202-1659



暑さを避ける

- 住まいなどの工夫～屋内の温度や湿度に注意！～
- ・扇風機やエアコンを使い、温度を調節する
 - ・遮光カーテンやすだれを利用する
 - ・風通しを良くする
- 屋外での注意点～直射日光に注意！～
- ・日傘や帽子、通気性の良い涼しい衣服を着用する
 - ・日陰を利用、こまめな休憩をする
 - ・晴天の昼下がりはなるべく外出を控える
 - ・冷却グッズを活用する

水分の補給

- ・屋内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をする
 - ・大量に汗をかいたら塩分も補給する
- ＊持病がある方の水分・塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう

特に注意しましょう

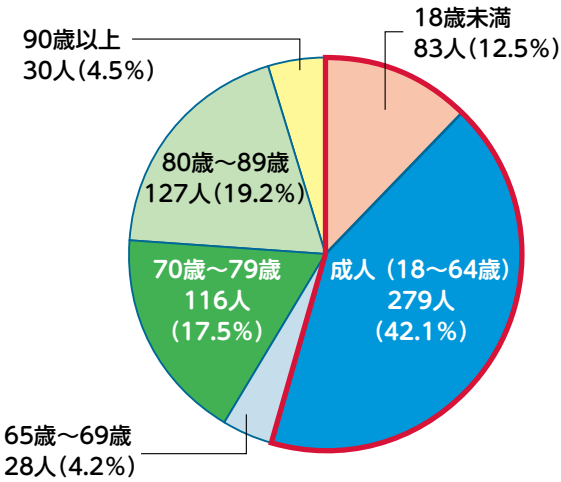
- ・晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットはより暑い環境にいます
- ・幼児は、体温調節機能が十分発達していないため、注意が必要です
- ・高齢者は、温度や湿度に対する感覚が弱くなるため、屋内でも熱中症になりやすいです

熱中症の救急搬送状況
（2024年5～9月調べ）

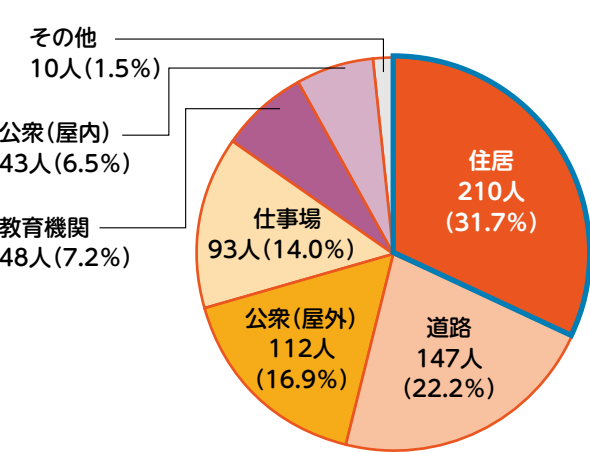
昨年市内では663人の方が熱中症で救急搬送されました。救急搬送された人の半数以上は、高齢者以外の方でした。また、熱中症の発生場所は、住居が210人で一番でした。

年齢や屋内・屋外に関わらず、熱中症に注意しましょう。

年代別救急搬送状況



発生場所別救急搬送状況



救急車を呼ぶか迷ったら、[千葉県 #7119](#)

クールスポットで
ひとやすみ

熱中症警戒アラートなど発表時は、外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。また、外出する際は、暑さから一時的に避難できるクールスポットをぜひご利用ください。



詳しくは、[千葉市 クールスポット](#)