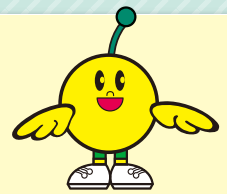


わかる 県政

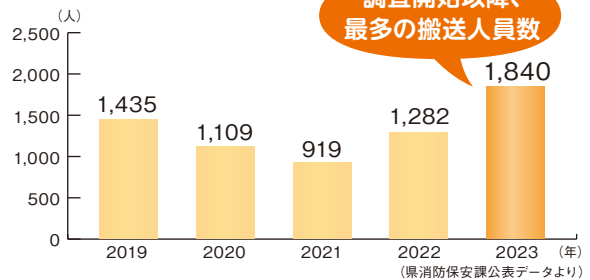
熱中症を予防しましょう!



●熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外に限らず、室内で過ごしていても熱中症の症状により、救急搬送が必要になることや、命に危険が生じることもあります。県内での令和5年5月から9月の熱中症による救急搬送者数は1,840人で、平成20年の調査開始以降で最も多い数となりました。

■熱中症搬送人員数(福島県内)



熱中症の予防行動

梅雨の晴れ間など、急に気温や湿度が上昇すると、熱中症の危険性が高まります。熱中症は、正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

- ①気象情報や暑さ指数(WBGT)をチェックして、高温多湿の時間帯を避けて外出しましょう。
- ②室内では、扇風機やエアコンで温度を調整し、外出の際は、日傘や帽子で日差しを避けるなど、暑さに対する工夫をしましょう。
- ③室内・屋外を問わず、喉の渇きを感じない時でも、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給しましょう。



暑さに強い体づくり

本格的な夏になる前に、暑さに強い体づくりとして、汗をかきやすい体をつくることも重要です。

- ポイント**
- 少し早足でウォーキングを行うなど、汗をかく機会を増やしましょう。(ウォーキングの目安は、1回30分、週5日程度)
 - シャワーのみで済ませず、湯船でお湯につかるようにしましょう。

ふくしま涼み処のご紹介

●ふくしま涼み処とは?

熱中症予防として、暑い時期に県民の皆さんが一時的に暑さをしのぐために利用できる休憩スペースです。

●どこにあるの?

県内全域の公共施設にあります。また、県民の皆さんが買い物や外出の際に気軽に立ち寄れるよう、スーパーやコンビニ、ドラッグストアなどにもご協力いただいております。暑さが本格化する前の6月から利用することができます。

ふくしま涼み処のポスター、のぼりが目印です。登録状況や設置場所はホームページで公開しています。



施設管理者の皆さまへ

県では、冷房設備や椅子などがあって、暑さをしのぐために一時利用できる場所をふくしま涼み処として登録いただける施設を募集しています。

手続きに関するお問い合わせは、県環境共生課(024-521-8516)へご連絡ください。

広報ガイド

県の情報をテレビやラジオでチェック!



※番組は一部、放送曜日・時間が変更となることがあります。

テレビ

FTV

20:54~20:58
毎週水曜
キビタンGO!

17:00~19:00内
月1回程度
土曜
サタふく「ふくしま調査隊」

FCT

20:54~20:57
毎週土曜
おしえてキビタン!
(再放送) 毎週月曜 11:25~11:30

KFB

18:15~19:00内
月1回程度
水曜
シェア!「ふくしまここが知りたいデス!」

17:55~18:00
毎週土曜
ウィークリー 県政トピックス

TUF

18:55~19:00
毎週土曜
ウィークリー 県政ニュース
(再放送) 毎週日曜 24:50~24:55

ラジオ

rfc

12:30~12:45
毎月最終
火曜
ふくしま チャレンジ通信

ふくしまFM

17:30~17:35
毎週月曜
~金曜
キビタンスマイル ~ひとつ、ひとつ、実現する ふくしま~

広報誌のバックナンバーや番組の詳細などをご覧いただけます。

福島県 広報ガイド 検索

