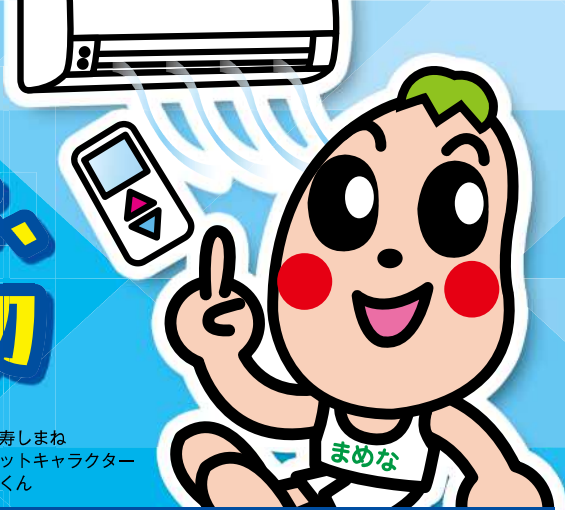


熱中症は、 予防が大切です

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめなくん



熱中症予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です
特に、高齢者の方は注意が必要です

■島根県の熱中症による救急搬送人員は、
令和7年度(5月～9月)で**667人**
年齢区分別でみると、**高齢者**の割合は**61%**
発生場所別でみると、「**住居**」が**225人**と最も多い

7、8月が
最も多い

出典：総務省消防庁 報道資料
「令和7年(5月から9月)の
熱中症による救急搬送状況」

「自分は暑さに強いから大丈夫」「部屋の中なら大丈夫」

…と思っていないですか？

- のどが渇いていなくても、体の水分は不足しています
- 部屋の中や、夜寝ている間でも熱中症になることがあります
- 農作業など外仕事の際には特に注意が必要です



熱中症の予防法が できているか チェックしましょう ☒	☐ こまめに 水分補給を している	☐ エアコン・ 扇風機を上手に 利用している	☐ シャワーや タオルで体を 冷やす	☐ 部屋の温度を 測っている
☐ 暑い時は無理を しない	☐ 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子	☐ 部屋の風通しを 良くしている	☐ 緊急時・困った 時の連絡先を確 認している	☐ 涼しい場所・ 施設を利用する



県では、県民の皆さんが気軽に集まって、涼をとることができる
県内の公共施設や商業施設などを『しまエコスポット』として
設定しています
暑い季節の熱中症対策にご活用ください

詳細は ⇒



しまエコスポット

検索

「熱中症かな」
と思ったら

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する

自力で水が飲めない、
意識がない場合はすぐに **119番へ**