

<報道発表資料>

令和5年7月11日

本格的な夏に向けて、熱中症予防行動を徹底しましょう

今年5月、6月の熱中症による救急搬送者数は754人（速報値）で、そのうち約半数は高齢者となっています。日本気象協会が発表した7月、8月の熱中症傾向予報は、本県はいずれの月も暑さ指数28℃以上の「厳重警戒」ランクになる見込みです。

寝不足や体調不良などいくつかの要因が重なると、誰でも熱中症になる危険性が高まります。年代を問わず、熱中症予防行動の徹底をお願いします。

1 熱中症対策のポイント

① 適切にエアコンを使おう！

室温は28℃を目安に。就寝時も上手にエアコンの利用を。

② 水分・塩分を補給！

喉が渇く前からこまめに水分補給を

③ 見守り・声かけ

子ども、高齢者など、熱中症弱者の方に注意喚起の声かけを！

※ 埼玉県LINE公式アカウント「埼玉県庁」では、「厳重警戒以上」と予想される当日朝に「熱中症予防・情報警戒アラート」を通知しています。

通知を受信するには、県LINE公式アカウントを友だち追加し、「防災・災害情報」から受信設定が必要です。

【詳細はこちら】

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0314/socialmedia/line_bousai.html

2 熱中症かもしれないと思った時には

- 涼しい場所に避難して、服をゆるめ、体を冷やしましょう
- 意識がしっかりしていない場合は救急車を呼びましょう

○ 自力で水が飲めない場合、症状が改善しない場合も医療機関に
受診しましょう。

※ 救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷ったら、まず相談しましょう
埼玉県救急電話相談 #7119 (24時間相談対応・年中無休)

詳細は、埼玉県健康長寿課ホームページを参照ください。

○熱中症予防 5つのポイント

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>

○節電をしながら夏を快適に！

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/setuden_netsu_yobou.html