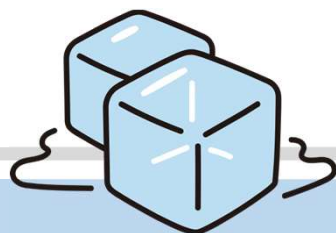
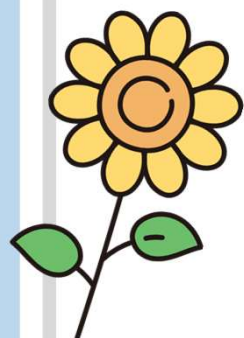


熱中症を予防しよう！

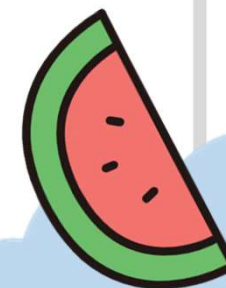
おまっちえ熱中症予防 はじまりました



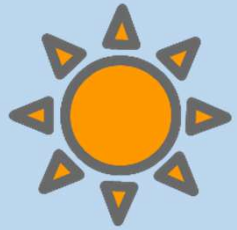
松江市PRキャラクター
おまっちえ



健康推進課



熱中症とは



熱中症とは



体内の水分や塩分のバランスが崩れ、
体温の調整ができなくなり、
様々な症状が生じる状態

熱中症の症状

正しい知識と適切な行動で
予防することが大切



例えば...

頭痛

吐き気

めまい

松江市
熱中症搬送状況

令和7年度

162人

(出典：松江市消防本部 熱中症による救急搬送調査)

本格的な暑さになる前の予防

しょねつじゅんか
暑熱順化 体が暑さに慣れること

慣れることで熱中症になりにくくなる
無理のない範囲の運動や入浴などで汗をかくのが肝要

おまっちえ熱中症予防



- ① お水をこまめに飲もう！
- ② まいにち気温と湿度を気にしよう！
- ③ つうき性の良い服装と日避け対策
- ④ ちゃんと休んでバランス良く食べよう！
- ⑤ エアコン・扇風機で暑さを避けよう！

”おまっちえ熱中症予防” 5つのポイント

01



お

お水をこまめに
飲もう！

- ▶ のどが渇く前にこまめに水分補給を行う
- ▶ 大量に汗をかいたら塩分も補給

02



ま

まいにち気温と湿度
を気にしよう！

- ▶ 熱中症警戒アラート※が発出された日は、無理をしない
- ▶ 湿度が高い日も熱中症対策を

(※) 熱中症警戒アラート

熱中症の危険性に対する「気づき」を促すのを目的に、気象庁と環境省が共同で発表する情報。暑さ指数（WBGT）が33以上を超える場合に発表（暑さ指数：気温、湿度、日射量などをもとに算出）

出典：気象庁ホームページ https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/heat_alert.html

”おまっちえ熱中症予防” 5つのポイント

03



つ

つうき性の良い服装と
日避け対策

- ▶ 通気性の良い服装（麻や絹製など）
- ▶ 外出時は日陰を利用する

04

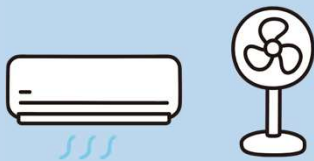


ち

ちゃんと休んで
バランス良く食べよう！

- ▶ 栄養バランスのとれた食事をする
- ▶ 十分な睡眠をとる

05



え

エアコン・扇風機で
暑さを避けよう！

- ▶ 室内でも適切にエアコンや扇風機を使用する

もし熱中症が疑われたら

01 涼しい場所に移動する



02 衣服をゆるめ、体を冷やす



03 水分・塩分を補給する



自力で水が飲めない、意識がない、
または、反応がおかしい場合には



迷わず **119番**へ

ポスターを作成しました！

タイトル

松江市
夏の定番

おまっちえ

熱中症予防

はじまりました。

5つのポイントを掲載



知って防ごう! 熱中症の基本と対策

「おまっちえ熱中症予防」の5つのポイント



お お水をこまめに飲もう!

日頃から水分や塩分の補給が大切です。喉が潤いていなくても水分を、大量に汗をかいたら塩分も意識して補給しましょう。

こまめに喉が渇く前に、1日あたり1.2Lの水分補給が目安です。

ま 毎日気温と湿度を気にしよう!

熱中症警戒アラートが発出された日は無理をせず、いつも以上に暑さ対策に注意をしましょう。気温だけでなく、湿度が高いと体の熱が逃げにくくなり、熱中症の危険度が高まります。

つ 通気性の良い服装と日焼け対策

涼しい衣服や日陰を利用するなど工夫して体を守りましょう。衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選び、また下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選びましょう。

ち ちゃんと休んでバランス良く食べよう!

栄養バランスのとれた食事やしっかりとした睡眠をとることで、体調を整えましょう。食事がとれていない時や、睡眠不足の時は要注意です!

え エアコン・扇風機で暑さを避けよう!

室内でも熱中症になることはあります。適切にエアコンや扇風機を使用し、室温は28度を目安に保ちましょう。
※エアコンの設定温度ではありませんので要注意!

「おまっちえ」にプラス! 暑さへの慣れ(暑熱順化)

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言い、熱中症になりにくくなります。運動や入浴など汗をかくことで暑熱順化を促します。本格的に暑くなる前から、無理のない範囲で汗をかきましょう。(暑熱順化は個人差がありますが数日~2週間程度かかります。)

見逃さないで! 熱中症のサイン

熱中症は高温多湿な環境下において、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる状態です。以下の様な症状が現れ、そのままにすると意識障害など命に関わることもあります。

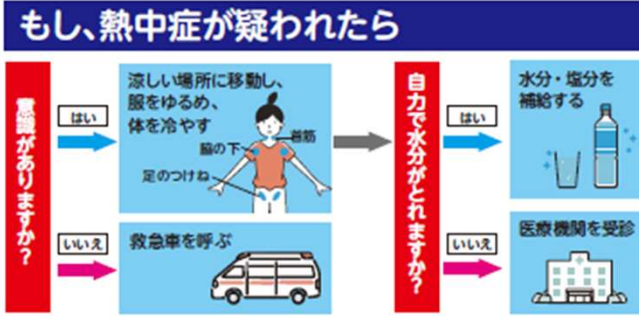
めまい・立ちくらみ	頭痛	倦怠感	意識障害
筋肉痛・筋肉の硬直	虚脱感	吐き気	痙攣
			手足の運動障害

重症度 低 ————— 高

クーリングシェルターをご利用ください。

「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときは、市民のみなさんが涼しく過ごせる場所を「クーリングシェルター」として開放しています。

詳細はこちら



参考：一般財団法人日本救急協会熱中症ゼロへ、環境省熱中症予防情報サイト

啓発チラシも作成!

おまっちえ熱中症予防の5つのポイント
熱中症予防5つのポイント及び暑熱順化に関する詳細内容を紹介

熱中症のサイン
熱中症を疑われるサインを重症度別に掲載

クーリングシェルター
クーリングシェルターの紹介

熱中症が疑われたら
熱中症を疑う症状が起きた場合のフローチャートを掲載

ポスターは 市役所・公民館など 6月15日(月)から掲示します

チラシは 本市ホームページ 6月3日(水)からダウンロードできます



ダウンロードは
こちらから

市内でポスター掲示にご協力いただける店舗・企業様は
健康推進課 (☎0852-60-8162) までご連絡ください

夏の暑さ対策に・・・



クーリングシェルター

COOLING SHELTER



どなたでも つかえます

この施設はクーリングシェルターです。

- ・飲料水等は各自でご用意ください。
- ・温度調整はできません。
- 施設のルールを守ってご利用ください。



松江市

このマークが目印!



クーリングシェルター

をご利用ください!

「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときは、熱中症による重大な健康被害を防ぐため、市民のみなさんが涼しく過ごせる場所を「クーリングシェルター」として開放しています



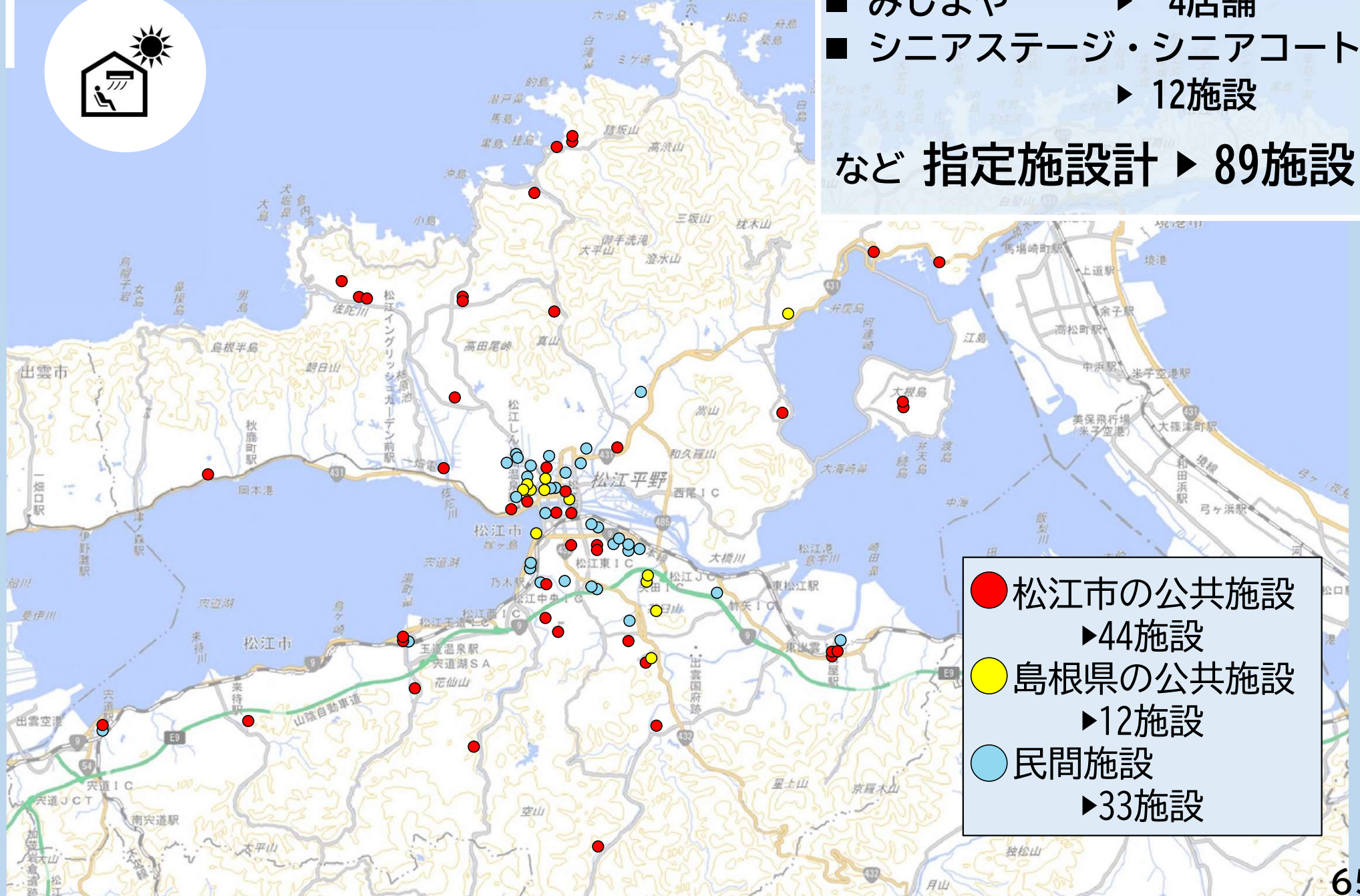
〈本市ホームページ〉

クーリングシェルター指定施設



- クオール薬局 ▶ 3店舗
- 山陰合同銀行 ▶ 12店舗
- みしまや ▶ 4店舗
- シニアステージ・シニアコート ▶ 12施設

など 指定施設計 ▶ 89施設



ご協力いただける施設を募集しています！



松江市内にある施設でクーリングシェルターの取組みにご協力いただける民間施設を募集しています

▼ 下記のすべて該当する施設が対象です ▼



- 冷房設備があること
- 必要かつ適切な空間を確保すること
- 熱中症特別警戒アラートが発表されたときに施設を開放できること
- 松江市と指定及び運営にかかる協定書を締結できること



詳しくは **環境エネルギー課**
(☎0852-55-5278) まで
お問い合わせください！



〈本市ホームページ〉



熱中症対策健康会議

山陰両県の自治体で
初開催！

共催：松江市・大塚製薬株式会社

- **本市と企業の皆様が連携し、それぞれの団体が取り組む熱中症対策の活動を市民の皆様へ広く発信します**
- **本市全体で熱中症予防の意識を高め、熱中症事故防止につなげます**

日時

令和8年6月30日(火) 14:00~15:30

参加者

松江市関係部署
包括連携協定先をはじめとする市内企業・団体等

議題
(予定)

- 松江市内における熱中症の現状について
- 熱中症対策に係る具体的取組み事例について

おまつちえ 熱中症予防



身近な人に 声がけしてみてくださいね!

熱中症予防に関すること

健康福祉部 健康推進課
☎ 0852-60-8162

☒ [お問い合わせフォーム](#)

クーリングシエルター
に関すること

環境エネルギー部 環境エネルギー課
☎ 0852-55-5278

☒ [お問い合わせフォーム](#)