

佐賀県



Otsuka 大塚製薬

熱中症に気をつけよう!

行動の工夫

**無理をせず
暑さを避けよう**

暑い時は行動を控えて休憩を

住まいの工夫

**風通しを
よくしよう**

冷房や扇風機を活用して温度管理

衣類の工夫

**軽装で熱と汗を
発散しよう**

帽子やクール素材の衣服で快適に

給水の工夫

**水分と塩分を
一緒に摂ろう**

行動前からこまめに水分補給



ポカリスエットに関する情報はこちら



佐賀県 と大塚製薬は、連携協定を締結し、皆さまの健康維持・増進に取り組んでいます。

新たな熱中症対策が始まります！

熱中症特別警戒アラート

広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、
人の健康に重大な被害が生じるおそれがある場合に、発表されます
熱中症特別警戒アラートが発表された時は、
以下の予防行動を徹底しましょう！

【熱中症予防行動】

- 室内でエアコンを使用するなど、涼しい環境で過ごしましょう
- こまめに休憩をとったり、水分補給・塩分補給をしましょう
- 身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認した上で、
涼しい環境以外では、原則運動は行わないようにしましょう
- 高齢者、乳幼児などの熱中症にかかりやすい方の周りの方は、
熱中症にかかりやすい方が室内でエアコンを使用するなど、
涼しい環境で過ごせているか確認しましょう
- イベントの主催者などは、全ての人が熱中症対策を徹底できているか
確認し、徹底できていない場合は、イベントなどの中止、延期などを判断
しましょう



スマホアプリ「防災ネットあんあん」

熱中症警戒アラートや特別警戒アラート
を配信します！

ダウンロードはこちらから→



クーリングシェルター

市町が指定した施設がクーリングシェルターとして、
熱中症特別警戒アラートの発表期間中に開放されます
暑さをしのぐ場所としてご利用ください

県内のクーリングシェルターは佐賀県のホームページから→

