

熱中症は予防が大切!

6つの予防ポイント!

☑ エアコンは昼も夜もためらわず使う  
(無理な節電はしない)



☑ こまめに水分・塩分をとる。寝る前にもコップ1杯(約200cc)の水分をとりましょう



☑ 日傘や帽子で直射日光を防ぐ



☑ 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用する



☑ 高齢者に声かけをする  
(離れて暮らしている家族には電話で呼びかけましょう)

水分とってる?  
エアコンつけてる?



☑ ネッククーラー・ハンディファン・冷却タオルなど冷却グッズを上手に活用する



協力企業も募集中!



▲ホームページ

どうしても外に出る時は

市内の公共施設や民間の協力企業に開設しています。一時的に暑さをしのぎ、涼しく過ごせる場として利用してください。

クールスポット(涼みどころ)・クーリングシェルターを活用しましょう



▲熱中症予防情報サイト三木版

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが出たら無理な外出は控えましょう  
危険な暑さと呼びかける「熱中症警戒アラート・特別警戒アラート」は、環境省の情報サイトや「みつきい☆健康アプリ」でも情報を発信しています。

救急医療相談窓口

病院? 救急車? 迷ったときは  
救急安心センターひょうご

#7119



つながらない場合は、直通ダイヤル ☎078-331-7119

救急車が必要かどうか、受診できる医療機関などについて相談できます。

☑ 24時間 365日対応  
相談は無料、通話料は利用者負担

☑ 緊急を要すると思ったら、迷わず119番に電話してください。

☑ 聴覚や発話に困難のある人は、電話リレーサービスが利用できます。

聴覚や発話に困難のある人と電話で話す人との間に手話や文字などで通訳するオペレーターが入り、会話をつなぐサービスです。利用には、(一財)日本財団電話リレーサービスへの登録が必要です。



▲詳細はこちら

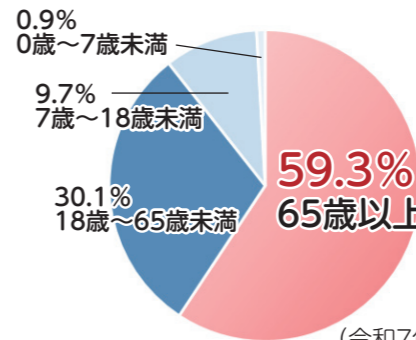
熱中症のサイン 見逃さないで!

問・(市) 健康増進課  
・(市) 消防署 救急救助課 ☎89-0173

年々上昇している気温。熱中症は高温多湿な環境で体温調節がうまく機能せず、体内に熱がこもることで発症します。暑さに負けないようにするためには、暑くなる前から体調に合わせて適度な運動で、汗をかく習慣を身につけることも大切です。

今回の特集では、熱中症にならないための予防方法と発症した場合の対処方法を紹介します。

市内の熱中症による年代別救急出動件数の割合



(令和7年度)

熱中症は重症化すると命に関わるおそれがあります。熱中症のサインを見逃さず、適切な応急処置で重症化を防ぐことが大切です。ここからは、正しい対処方法と熱中症を防ぐポイントをお伝えします。

熱中症による救急出動、三木市では高齢者が最多  
三木市における熱中症による救急出動件数は、65歳以上が全体の約6割を占めています。高齢者は暑さに対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすくなります。また、熱中症の発生場所は住宅が一番多く、全体の4割を占めています。

熱中症の症状と対処方法!

