

熱中症は
命に
関わります

熱中症予防 タイムライン



宗像市

暑さに体がついていけず、めまいや吐き気などを引き起こす熱中症。
高齢者や子ども、屋外で働く方は特に注意が必要です。

朝
の
活
動
前

- ・水を1杯(180~200ml)飲みましょう
- ・今日の気温をチェックし涼しく過ごしましょう
- ・朝食から1日3食バランスよく摂りましょう



お
昼
前
後



- ・外出前に帽子や日傘を身に付けましょう
- ・飲み物を持っていきましょう
- ・外出は短時間で済ませましょう

お
昼
前
後

- ・エアコン等の効いた涼しい部屋で休憩しましょう
- ・水やお茶等でこまめに水分補給しましょう



午
後
の
ひ
と
と
き



- ・水をもう1杯(180~200ml)
- ・眠気強い時は体に熱がこもっているかも

夕
方
〜
夜

- ・お風呂で汗を流して体温を下げましょう
- ・寝る前にも水分を忘れずに補いましょう
- ・エアコン等をかけた涼しい状態で就寝しましょう



熱中症警戒アラート

危険な暑さが予想される場合に、
熱中症への警戒を呼びかけるものです。

暑さ指数	暑さ指数に応じた熱中症の予防策
35以上	特別警戒アラート
33以上	警戒アラート
31以上	(危険) 外出は避け涼しい室内に移動する
28以上	(厳重警戒) 外出時は炎天下を避ける
25以上	(警戒) 定期的に休憩する
21以上	(注意) 積極的に水分補給する

自身の感覚だけでなく、
温度や湿度に加え
アラート情報等を確認
してください。



環境省
熱中症予防サイト



環境省 LINE
公式アカウント



熱中症予防の マイタイムライン

“マイタイムライン”って？

「熱中症を防ぐ自分だけの1日のスケジュール」です。

熱中症対策も時間ごとに「意識して行動」することがポイントです。

時間帯	行動	対策ポイント
起床後		
9時~正午		
正午~15時		
午後		
夕方~夜		
就寝前		



日頃から準備しておくとお安心なもの

- ☐ 飲み物（水やお茶等）
- ☐ 塩分補給タブレット・塩飴
- ☐ 帽子・日傘
- ☐ 保冷剤・冷却シート
- ☐ 携帯扇風機・うちわ
- ☐ 健康保険証・お薬手帳
- ☐ マイナンバーカード



よく行く場所付近の涼み処

涼み処とは熱中症予防のため、誰でも休憩できる施設です。
施設は以下のQRコードから確認できます。

よく行く場所

付近の涼み処

【問合せ】

宗像市 脱炭素社会推進課 Tel: 0940-36-9875

市HP

