



水



ノンカフェインの
お茶など



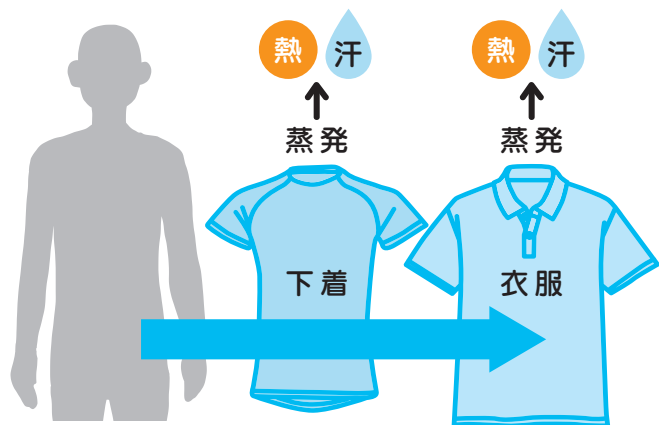
スポーツドリンク



水+塩分

水分

塩分



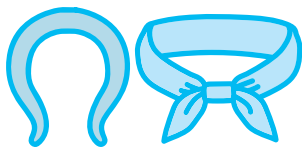
通気性や速乾性にすぐれた衣服
吸水性や速乾性にすぐれた下着



日傘・帽子
通気性の良い長袖

衣服

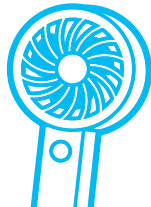
日差し避け



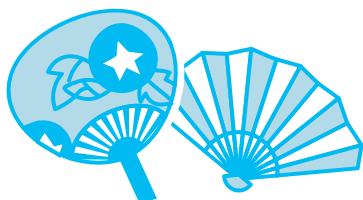
ネッククーラー



保冷剤



携帯型扇風機



うちわ・扇子

冷却グッズ

黒球付熱中症計
おしゃべり熱中症計



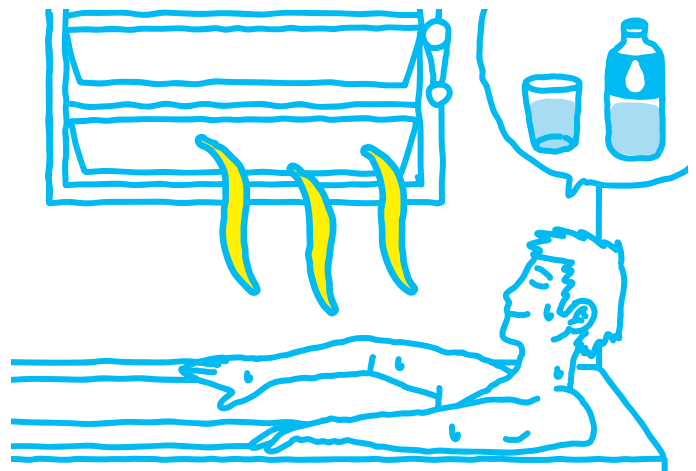
環境指標計



暑熱順化



水分・塩分補給をしながら
適度な運動を行う



入浴時は湯船につかって
温まりましょう

ポイント

- ・日頃から適度な運動を行い、体を暑さに慣れさせる。
- ・夏場でもシャワーだけで済ませず、2日に1回程度湯船につかって温まることも大切。
- ・運動の際や入浴後には、水分・塩分補給を。また、体を冷やすことも忘れずに行う。

家族との連絡方法の確認



ポイント

- ・家族と一緒に住んでいる場合も、遠方にいる場合も、災害時の連絡の方法を決めておく。
- ・避難先に向かう前に事前に連絡し、その後の連絡方法についても伝えておくと、家族同士で熱中症の予防を含め、見守りがしやすくなる。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

2026年度は下記のオフィシャルパートナー各社の協力により、啓発活動を実施します。

日本コカ・コーラ株式会社（アクエリアス、アクエリアス経口補水液）、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、
佐藤製菓株式会社（コンケルローヤルアクア、コンケル）、花王株式会社、株式会社くらこん、パナソニック株式会社、ニューウェルブランズ・ジャパン合同会社、
株式会社ワークマン（XShelter、ベルチェベスト）、株式会社しまむら（FIBER DRY、超COOL、COOL、ラクっと!快適）、
株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、いなばペットフード株式会社、株式会社ポーラメディカル、クラシエ薬品株式会社、味の素AGF株式会社