

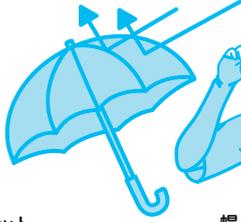
あつ たいさく おうきゅうしょ ち も  
暑さ対策・応急処置に持っておきたいアイテム

スポーツドリンク



塩飴や  
塩分を含むタブレット

日傘



帽子・アームカバー



通気・吸湿性に  
優れた衣類



ネッククーラー

水分・塩分を補給する

日差しをよける・衣服を工夫する

いざという時に備える



かかりつけ医の  
電話番号メモ



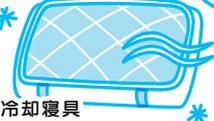
経口補水液

注意

経口補水液は、脱水症の改善  
および治療を目的とした飲料  
です。スポーツドリンクとは異  
なり、脱水状態でない方が日常  
の水分補給として飲むものでは  
ありません。医師からナトリ  
ウム又はカリウム摂取量の制  
限を指示されている場合は、必  
ず医師や薬剤師に相談または  
指導を受けてください。



氷枕・冷却剤



冷却寝具



タオル

うちわ・扇子



携帯型扇風機



温度計・湿度計

環境を知る

1セットにまとめて、  
普段のお出かけや  
災害時の持ち出しにも  
活用しよう



冷やす・涼しくする

あつ たいさく おうきゅうしょ ち うて て ひ  
暑さ対策・応急処置 腕や手のひらを冷やす

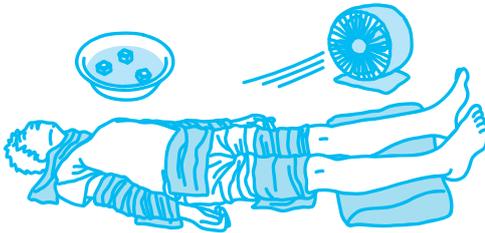
体全体を冷やす場合

氷枕や水のうを使う



濡れタオル  
(氷水につける)

扇風機や  
サーキュレーター



体全体を冷やすことが難しい場合



手のひらを冷やす



腕まで冷やす



冷却剤を握る



冷たいペットボトルを握る

両側の首筋、脇の下、脚の付け根など太い血管の通っている場所を冷やしましょう。  
体全体を冷やすことが難しい状況では、露出している腕や手のひらを冷やすことでも対策につながります。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

2024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)、  
エバラ食品工業株式会社、株式会社空調服、カバヤ食品株式会社、株式会社リベルタ、  
佐藤製薬株式会社(コンケル、コンケルローヤルアクア)、株式会社くらこん、  
パナソニック株式会社、江崎グリコ株式会社、中田食品株式会社、株式会社LEFT-U、  
株式会社ケアリッツ・アンド・パートナーズ、花王株式会社、いなばペットフード株式会社

熱中症ゼロへ®

「熱中症ゼロへ」とは、熱中症にかかる方を減らし、  
亡くなってしまおう方をゼロにすることを指して  
一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。  
公式サイト <https://www.netsuzero.jp/>