



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類で快適に



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



熱中症を予防するために

体が暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。体が上手に汗をかけるようになるには、暑さへの慣れが必要であり、体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化は、「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキング等）を継続することで獲得できます。



2メートル以上（十分な距離）離れている場合は、熱中症予防のためにマスクを外しましょう。

「暑熱順化」に活用を!

日頃から、ウォーキング等で汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

ウォーキングの時のポイント

- ・ 涼しい時間帯に歩こう!
- ・ こまめな休憩と水分補給を!
- ・ 屋外では日陰を歩くようにしよう!
- ・ 帽子や涼しい服装で歩こう!
- ・ 無理をしないようにしよう!

その他、大塚製薬株式会社からいただいた、健康管理に役立つ情報は市ホームページから確認できます。



問合せ 健康生きがい推進課 (☎ 39 - 6568)

all Komakiで歩こう! 小牧市ウォーキングアプリ alko

ウォーキングを楽しみながら継続できるように、小牧市ウォーキングアプリ alko をご活用ください!

定期的にアプリ内で開催しているチャレンジでは、目標を達成した方の中から抽選で景品があたることも!

また、年度末にたまったアルコポイントを市内限定商品券に交換できるチャンスもあります! (※応募者多数の場合は抽選)

iPhone

の方はこちら▶



Android

の方はこちら▶



※それぞれ、ヘルスケア・Google Fit アプリとの連携が必要です。



大豆インクを使用しています 再生紙を使用しています



市公式
ホームページ