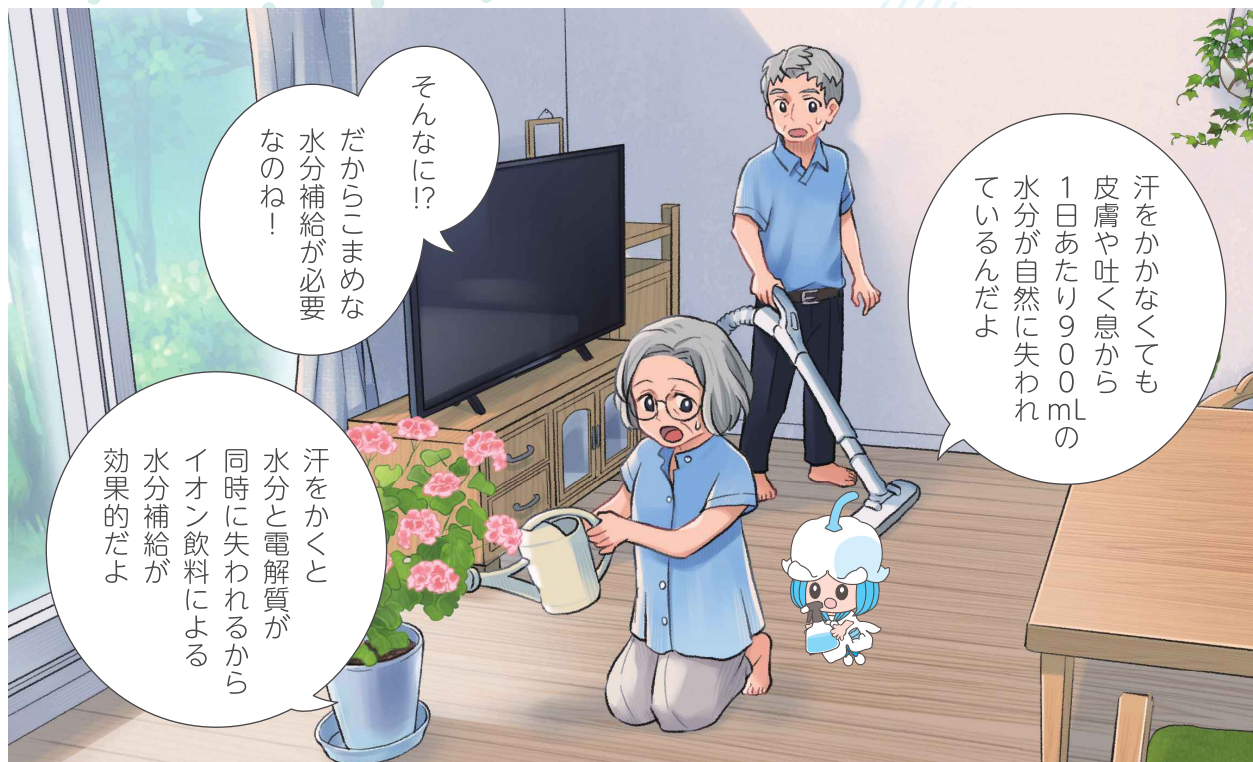


汗をかいたら塩分+水分補給



塩分+水分=効率的な水分補給

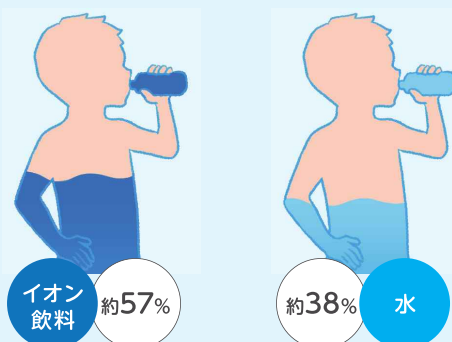
汗をかいたらイオン飲料で体内の水分量を回復!



※疾患等により、塩分・水分摂取量の制限をされている場合は医師にご相談ください。

水分を体内に長くキープ!

飲料別体内キープ力比較
飲んだ後2時間座り続けた後
飲んだ量のうちカラダに残った割合



出典:Doi T,et al.:Aviat Space Environ Med(2004)を改編

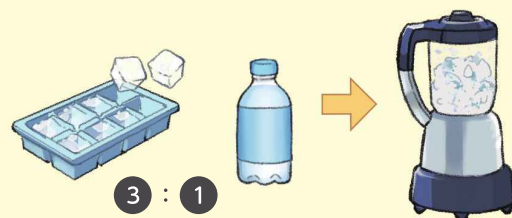
暑熱環境で活動するときはアイススラリーを飲んで身体冷却



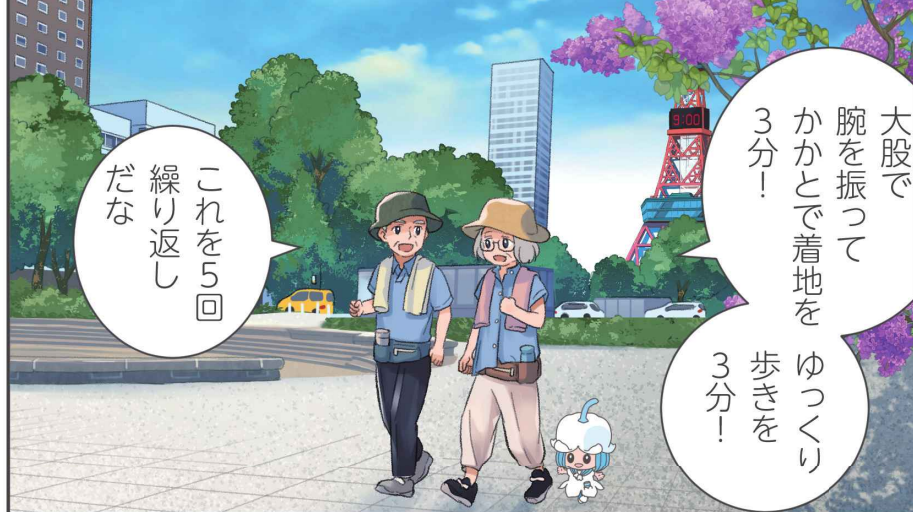
活動前や休憩時間に、アイススラリーもしくは飲料を摂取して体を内側から冷やすことで、活動中の体温上昇を抑えることができます。

アイススラリーの作り方

イオン飲料を凍らせたものとイオン飲料を冷やしたものを3:1の割合で混ぜます。



イオン飲料でアイススラリーを作ると水分・電解質も補給でき、効率的です。
コンビニエンスストアや薬局等で市販品を購入できます。



これを5回
繰り返し
だな

大腿で
腕を振って
かかとで着地を
ゆつくり
歩きを
3分！
3分！



のどが渇く前に
こまめに水分補給

体が
汗ばんで
きたわ



翌日

今日は涼しいから
「暑熱順化」を
はじめましょう



涼しい時期に
汗ばむ程度の運動
を続けることで
汗をかきやすい体
をつくれるんだね

過剰な熱を
体の外に放出
しにくくなっ
てしまうの

人は
高齢になると
どうしても
汗をかきづらく
なって



我が家は
まだエアコン
がないから
助かるね

猛暑も
安心だわ！



クーリング シェルター

そして
夏本番になったら
クーリング
シェルター
を利用してみて！

クーリング
シェルター？

暑さをしのぐ
ために
無料で開放さ
れている施設
だよ

全国のエアコン普及率は2023年度末時点で約9割(内閣府 消費動向調査)、札幌市民のエアコン普及率は約6割に留まっています。

資料：令和5年度札幌市の環境政策推進に関する調査報告書

クーリングシェルターを利用しよう



クーリングシェルターでの過ごし方

運用期間 | 7月～9月



ご利用上の注意

- ・クーリングシェルターは過度に冷房稼働させる施設ではありません。施設の通常の空調管理のもと冷房稼働させており、外気温等によっては冷房稼働していない場合があります。
- ・施設の休館日や臨時休館日にはご利用いただけません。

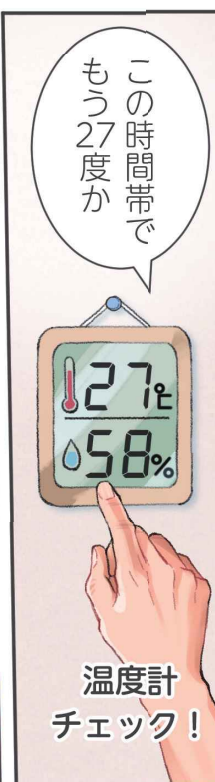
札幌市の
クーリング
シェルター



札幌市 クーリングシェルター 検索

自宅付近にある
クーリング
シェルターを調べて
裏表紙のメモ欄に
記入しよう！





熱中症の症状と対処法



軽度

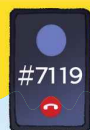
めまい
失神
筋肉痛
筋肉の硬直
大量の発汗

対処法

- ① 涼しい場所へ避難
- ② 水分、塩分、イオン飲料を補給する



判断に迷ったときには
#7119へ



中等度

頭痛
気分の不快
吐き気
おう吐
体がだるい

対処法

- ①+②の対処法に加えて
- ・衣服をゆるめて体を冷やす
- ・医療機関を受診する



重度

意識障害
けいれん
手足の運動障害
高体温

対処法

119 

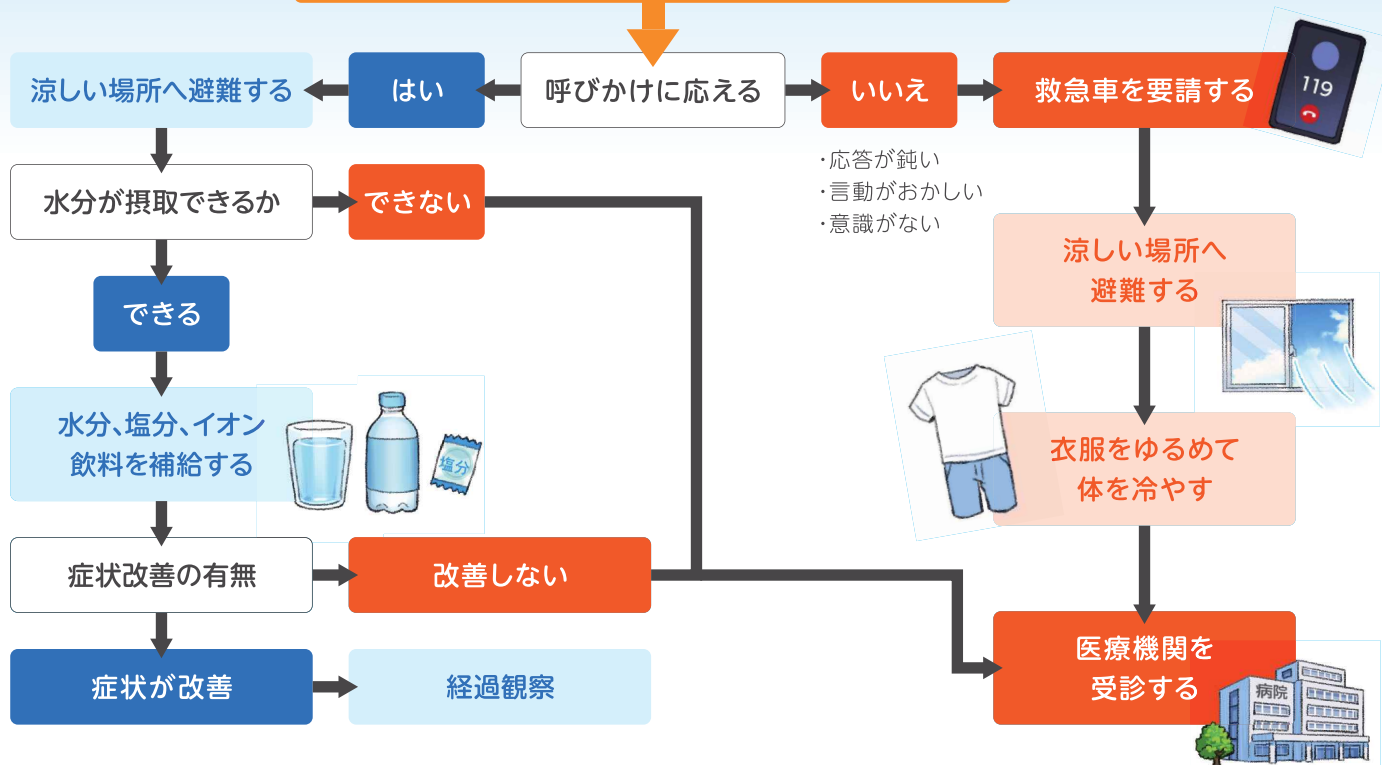
ただちに救急車を呼ぶ

救急車を待つ間

- ・涼しい場所に移動する
- ・衣服をゆるめて体を冷やす
- ・無理に水を飲ませない



熱中症を疑ったときにすべき行動



自宅付近のクーリングシェルター

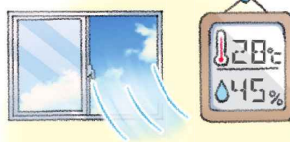
熱中症対策の4つの心得



1日あたり
コップ8杯程度の
水分補給



汗をかいたら
塩分+水分補給



こまめな
換気と室温
チェック



室内でも
涼しい服装

クーリングシェルターをメモしよう

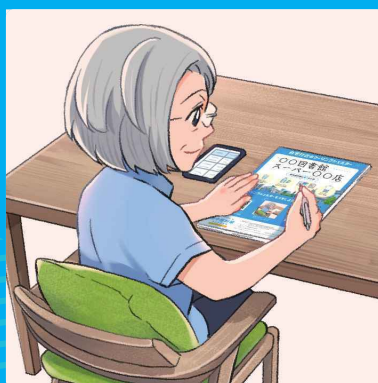
札幌市 クーリングシェルター 検索

POINT
1



札幌市HPでクーリング
シェルターの一覧を確認

POINT
2



自宅付近のクーリング
シェルターをメモする

POINT
3



メモを
目立つ場所に貼る

さっぽろ市民の 熱中症対策 ハンドブック

！寒冷地でも油断は禁物！

編集・発行

札幌市環境局環境都市推進部環境政策課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目札幌市役所本庁舎12階
TEL.011-211-2877 / FAX.011-218-5108

協力

大塚製薬株式会社

制作

株式会社サングラフィックス

令和7年(2025年) 6月発行

札幌市と大塚製薬は、さっぽろウェルネスパートナー協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。

