

MINATO CITY



港区



Otsuka 大塚製薬

熱中症にご注意を!

Beware of Heat illness!

この夏を元気に過ごすための熱中症予防ポイント

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

暑さに負けない
体を作ろう

バランスの良い食事と
十分な睡眠が基本

軽装で熱と汗を
発散しよう

帽子やクール素材の衣服で快適に

風通しを
よくしよう

冷房や扇風機を活用して温度管理



おすすめの
水分補給

塩分 0.1~0.2% + 糖質 4~8% =

食塩相当量として 0.1~0.2g/100ml



持病のある人は水分等の取り方について主治医と相談しましょう。

(公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より。)

港区と大塚製薬は、連携協定を締結し、皆さまの健康維持・増進に取り組んでいます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



熱中症に関する情報はこちら
港区公式HP「熱中症に注意しましょう」



問合せ先：港区みなと保健所健康推進課健康づくり係 ☎03-6400-0083