

② 熱中症を予防して楽しい夏を過ごしましょう

問 消防本部警防課 TEL 0296-73-0119

熱中症は、気温や湿度が高い環境にいることで、体温の調節がうまくいかず、めまい、吐き気、頭痛などの症状がおこり、重症化すると命の危険があります。屋外だけではなく室内でじっとしていても発症することがあるので注意が必要です。

これからの季節、突然気温が上昇する日や高温多湿の日が発生する頃から、熱中症による救急搬送が多くなると予想されます。夏本番前の今から熱中症の正しい知識を身に付け、熱中症予防対策をお願いします。

熱中症予防のポイント

○部屋の温度をこまめにチェック(普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします)

○室温 28 度を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう

○のどが渇かなくてもこまめに水分補給

○外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も

○無理をせず、適度に休憩を

○日頃から栄養バランスの良い食事と体づくりを

こんな時は迷わず救急車を呼びましょう

○意識障害(受け答えや会話がおかしい) ○けいれん

○運動障害(普段通りに歩けないなど) ○体が熱い

③ 「うちエコ診断」を実施しています

問・申 クールアースいばらき うちエコ診断実施事務局 TEL 029-248-7431 FAX 029-240-1270
〒310-0836 水戸市元吉田町 1736-20

県では、各家庭のライフスタイルに合わせたオーダーメイドの対策を提案する「うちエコ診断」を実施しています。光熱費の削減にも繋がりますので、ぜひお申し込みください。診断は無料です。

診断方法 リモート・訪問・窓口・団体・会場のうちからお選びください。

申込方法 右の二次元コード、または郵送、FAX でお申し込みください。

申込期間 6～12月上旬



申し込みはこちら

④ 中小規模事業所向け省エネルギー診断を行います

問・申 茨城県省エネ診断事務局(株式会社ナレッジリーン)
TEL 03-6824-6810 メール ibaraki-shindan@kmri.co.jp

中小規模事業所における節電や省エネルギー対策を支援するため、専門のエネルギー診断員を無料で派遣し、技術的なアドバイスを行います。

対象 年間エネルギー使用量が、原油換算で1,500kL未満の中小規模事業所、先着90事業所

※「茨城エコ事業所」と「いばらきエコチャレンジ賛同事業所」に登録が必要です

申込方法 右の二次元コードから、またはメールまたはFAX でお申し込みください。

申込期限 令和7年2月28日(金)



申し込みはこちら

【節電の夏】

家庭や勤務先で「省エネ」「節電」に取り組みましょう。

～熱中症対策も忘れずに～