

STOP!

熱中症!

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**

帽子やフール素材の衣服で快適に



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



暑さ指数のチェック

**熱中症アラートも
活用しよう**



旭川市WEBサイト

熱中症予防について



旭川市WEBサイト

クーリング
シェルターについて



あさひかわ
健幸
アプリ

毎日の健康づくり活動がポイントになる、**今すぐ**
旭川市公式の健康づくり支援アプリです。 **チェック**



旭川市と大塚製薬は連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。

旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法) 旭川市役所トップページ→MENU→暮らし→
健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育

スマホで
今すぐ確認!



あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和8年7月発行
旭川市健幸保健部健康推進課