



静岡県と  Otsuka 大塚製薬 は包括協定を締結し、

**熱中症対策を推進しています。**



**熱中症対策4つのポイント**  
4 Pointers for NECHUSHO (heat illness)



**こまめな水分補給**

Be sure to rehydrate frequently



**酷暑時には体を冷却**

Body cooling in hot environment



**暑さを避ける**

The heat is avoided



**暑さに備えた体づくり**

Body making I had made the heat



**おすすめの水分補給**

**塩分\***

**0.1~0.2%**

食塩相当量  
100mlあたり  
**0.1~0.2g**

成分表示を  
チェック

**からだに必要な塩分などの  
電解質を補給しよう**

※参考: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」

