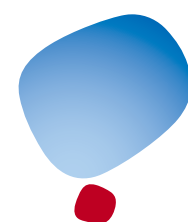




福島市  
FUKUSHIMA CITY



Otsuka

大塚製薬

# 熱中症対策は、 こまめな水分補給が 大切です。

汗をかいたときに飲むものは  
水だけでいいのでしょうか？  
熱中症対策のコツは、  
**水分+電解質補給**です。

おすすめの  
水分補給

塩分

**0.1~0.2%**

食塩相当量に換算すると

**0.1~0.2 g/100ml**

+

糖質

成分表示を  
チェック！



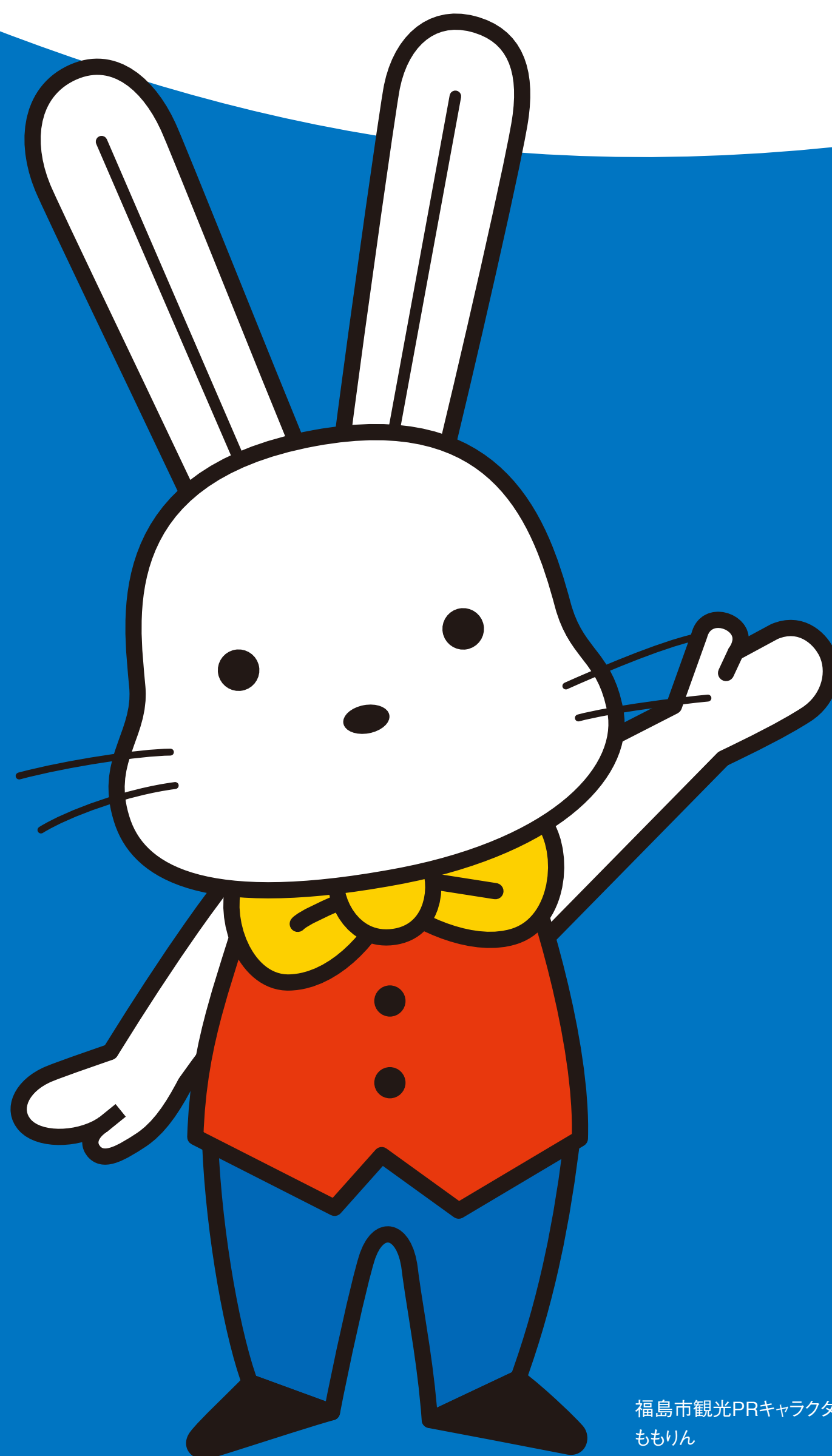
塩分と糖分の  
はたらきで  
すばやく吸収し  
長くカラダを  
うるおします

※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。

こんな症状があったら  
熱中症を疑いましょう！

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない・頭痛・  
吐き気・体がだるい

(出典:環境省の熱中症予防カード)



福島市観光PRキャラクター  
もりん

福島市と大塚製薬は連携協定を締結し、熱中症対策に取り組んでいます。