

## 高齢者の方に関わる皆さまへ

近年の気候変動の影響により、熱中症への対策はますます重要になっています。

このため、山梨県では令和8年7月1日から9月30日までを「熱中症予防対策強化期間」と定め、県民への熱中症予防の普及啓発活動を重点的に行います。

特に高齢者は、体温調節機能や喉の渇きの感覚が低下するため、熱中症になりやすく重症化する傾向にあります。日頃、高齢者に関わる皆さまに、高齢者の熱中症予防について次のご協力をお願いします。

### ① 訪問時には、ご本人の体調や室内の状況などの確認をお願いします。

#### — 熱中症予防チェックリスト —

- 喉が渇く前にこまめに水分をとっているか  
高齢者は喉の渇きを感じにくくなります。目安:1日1.2L
- エアコンや扇風機を使用し、涼しい環境になっているか  
目安:室温28℃以下、湿度60%以下
- 通気性のよい服を着ているか  
加齢により、暑さを感じにくくなります。
- バランスのよい食事やしっかりと睡眠がとれているか  
体調不良や睡眠不足は熱中症のリスクを高めます。
- 体調不良時は無理をしていないか
- 熱中症警戒アラート発表日は日中の屋外活動を避けているか  
熱中症の危険が高まる日は、普段以上に注意が必要です。

### ② 熱中症になる危険性があると感じた場合は、ご本人に状況を丁寧に説明し、必要な対策の促しをお願いします。(特にエアコンの使用や水分補給などの声かけをお願いします)

#### — 熱中症の主な初期症状 —

- 顔が赤くほてっている
- 体温が高い(38℃以上)
- めまいや立ちくらみがある
- 頭痛や吐き気がある
- 水分を自力でとれない
- 呼びかけに反応が鈍い



このような症状が複数ある場合は、涼しい場所へ移動し、水分補給を行い、必要に応じて救急要請をお願いします。

### ③ リーフレットをお渡ししながら、熱中症予防についてお伝えください。