

自分だけは大丈夫…その油断が命取り。 熱中症は待っててくれない



エアコンを 上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

こまめに室温を調整しましょう。

- ✓ 温度・暑さ指数を確認する
- ✓ 扇風機や換気扇を併用する
- ✓ すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る



のどが渴いていなくても こまめに水分を補給しましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に



コップ約6杯

- ✓ 1時間ごとにコップ1杯！
- ✓ 入浴前後や起床後もまず水分補給を！

☑ 予防法ができているかチェックしましょう！

参考：厚生労働省リーフレット

エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



こまめに水分を補給している



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



高齢者は特に注意が必要です！

参考：厚生労働省リーフレット

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

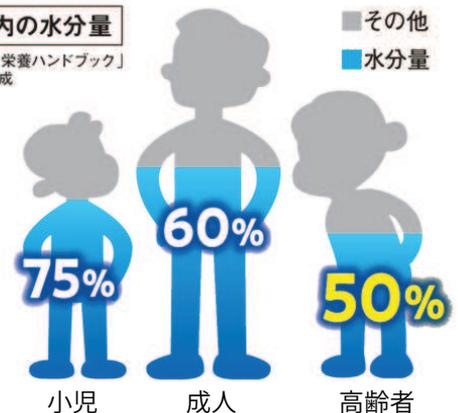
2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」より作成



こんなときは要注意！ 熱中症の症状



▼救急車を呼ぶか判断に迷ったときはここに相談▼

救急電話相談窓口

救急安心センターやまなし

7 1 1 9

24 時間
365 日

IP電話・ダイヤル回線の場合は055-223-1418

※番号をお確かめのうえ、お間違いのないようお願いいたします

無理しないで、ちょっと涼みに来ませんか？ ～涼み処はじめました～

○自治体が開放しているクーリングシェルター・クールシェアスポット

冷房が完備された公共施設や民間の協力施設で、どなたでも無料でご利用いただけます。外出中のちょっとした休憩、体調が気になるときの避難場所として、気軽に立ち寄れるスペースです。

開放している涼み処については、お住まいの市町村にお問い合わせいただくか、右側の二次元コードからご確認ください。



公民館・集会所を所有・管理している皆さまへ

○冷房設備がある地域の身近な公民館や集会所を気軽に涼める場所として自主的に5日以上開放する場合に、協力金を支払います。

●実施期間：令和7年8月6日～9月30日までの間

●協力金の額：開放した期間に応じて1万円～最大6万円を交付

※詳細は右側の二次元コードからご確認ください。

お問い合わせ先：山梨県福祉保健部福祉保健総務課

電話 055-223-1444 メール hokensom@pref.yamanashi.lg.jp

