

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。

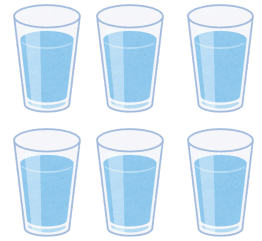
こまめに室温を調整しましょう。

- ✓ 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(リットル)を
目安に



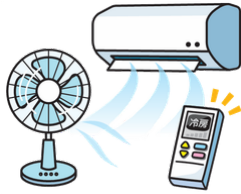
コップ約6杯

- ✓ 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

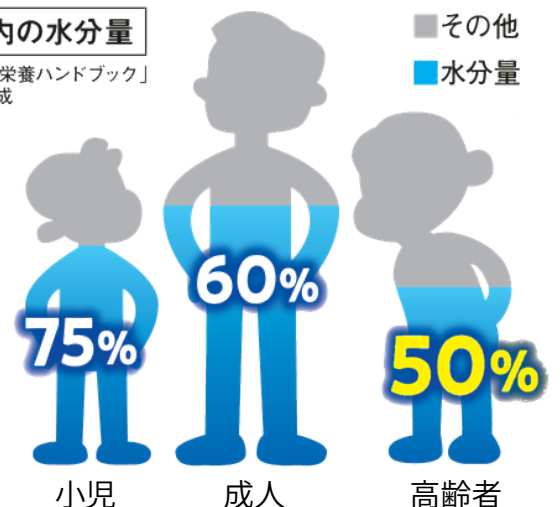
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

体内の水分量

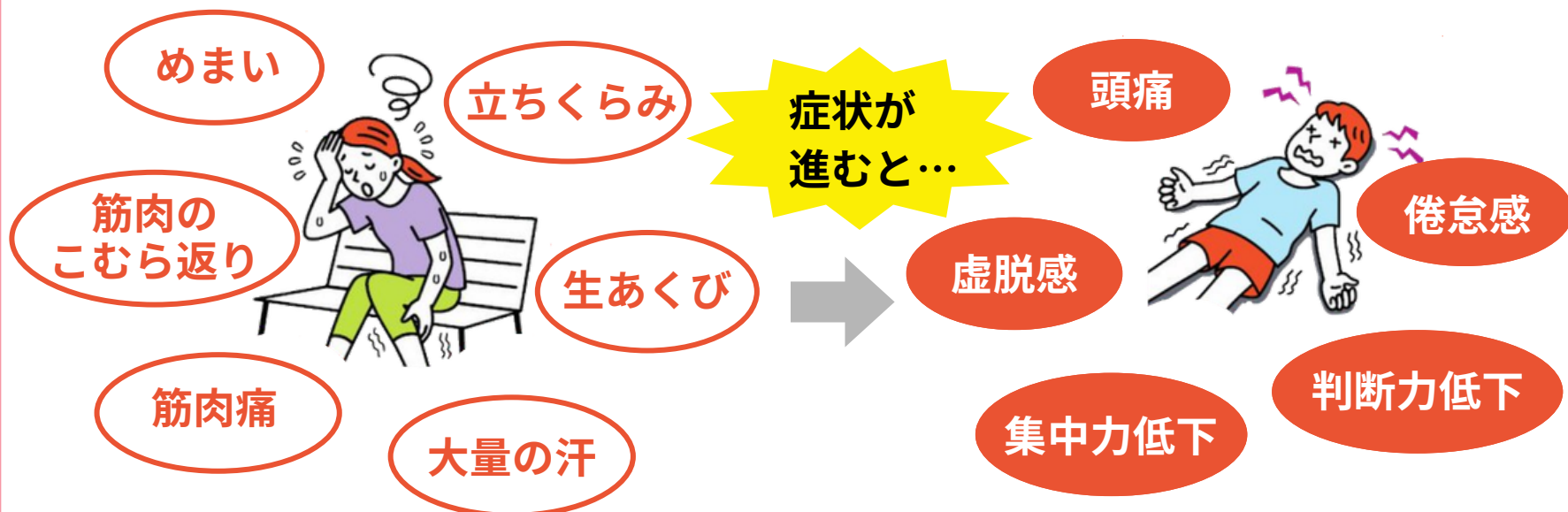
「輸液・栄養ハンドブック」より作成

■ その他

■ 水分量



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

7 1 1 9

救急安心センターやまなし

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。



YAMANASHI

山梨県福祉保健部健康増進課 発行

〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1

TEL 055-223-1493 FAX 055-223-1499