熱中症予防行動をとりましょう！



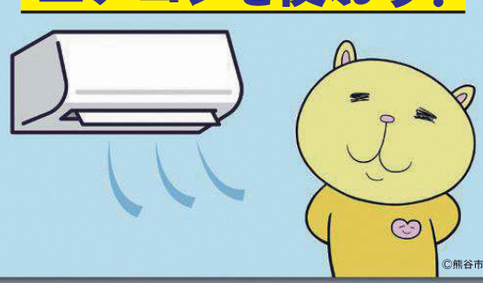
熱中症警戒情報をチェック！



見守り・声がけ！



適切にエアコンを使おう！



こまめに水分・塩分を補給！



熱中症は誰でも危険！ 油断は大敵です！

熊谷市

※出典：環境省熱中症予防情報サイト（https://www.wbgt.env.go.jp）
※環境省熱中症予防行動ポスターを参考に、熊谷市で作成
※このリーフレットは、70,500枚作成し、作成費用は１枚当たり3.96円です。

！高齢者は特に注意が必要です

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上、
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。

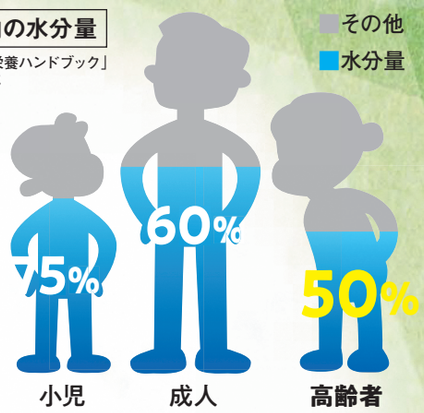
3 暑さに対する体の調節機能が低下します

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。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」より作成



●東京都23区における熱中症死亡者の状況（令和3年夏）

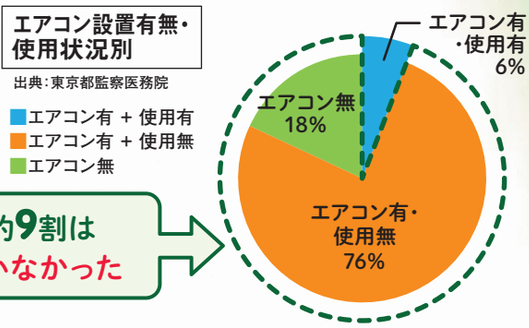
※計39人（速報値）のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

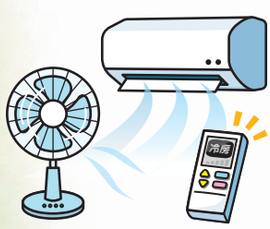
エアコン設置有無・使用状況別

出典：東京都監察医務院



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

□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・塩分を補給している



□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



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！ ▶▶ https://www.wbgt.env.go.jp/

環境省では、暑さ指数（WBGT）の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます ➡

友達追加はこちら

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

経済産業省 Ministry of Economy, Trade and Industry

環境省 Ministry of the Environment

2023年5月版