

事 務 連 絡

令和5年8月25日

住民主体の通いの場代表者様

山形市 福祉推進部 長寿支援課長

熱中症の予防について（注意喚起）

日頃から、本市の福祉行政の推進に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

連日、記録的な猛暑が続いており、市内においても熱中症による健康被害や事故が発生しております。

つきましては、別添リーフレットを御活用いただき、エアコンの利用、こまめな水分・塩分の補給等の熱中症の予防法について、御確認くださるようお願いいたします。

また、熱中症への注意が必要な高齢者等に対しては、周囲の方々が協力して注意深く見守る等、重点的な呼びかけをお願いいたします。

<本件担当>

山形市福祉推進部 長寿支援課

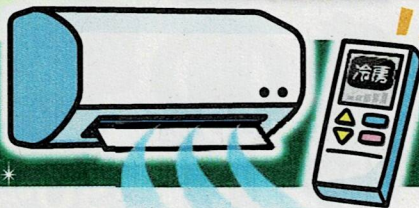
予防推進係

電話 641-1212（内線 567）

メール choju@city.yamagata-yamagata.lg.jp

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

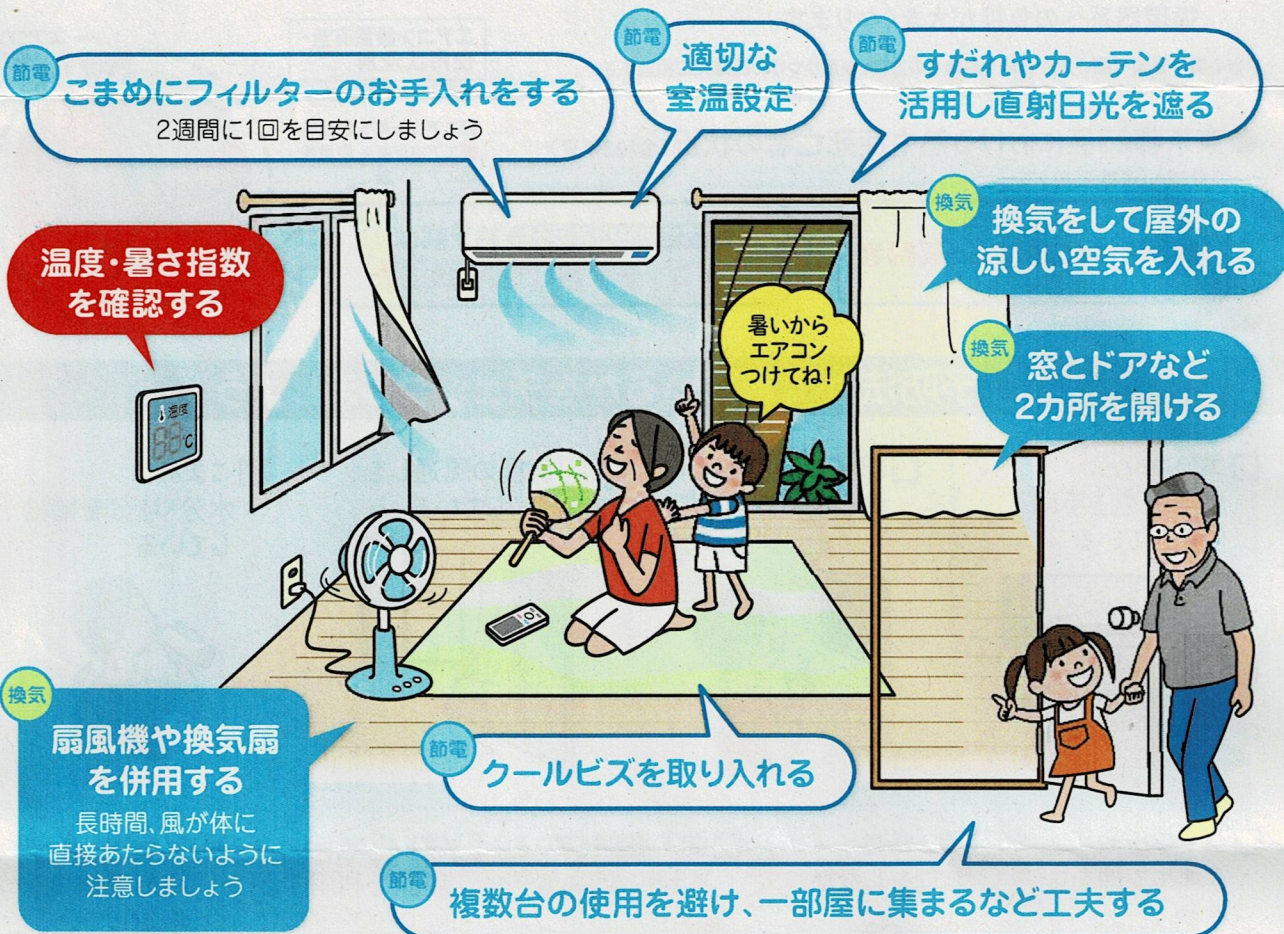


部屋の中でも注意が必要です

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。 **節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

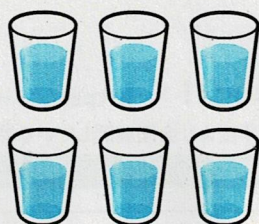
また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。



さらに 気をつけるべきポイント

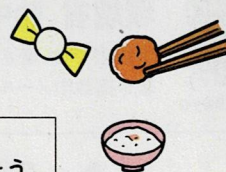
のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

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・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

！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。

● 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

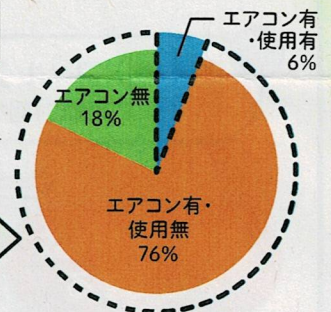
約8割は65歳以上の高齢者

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

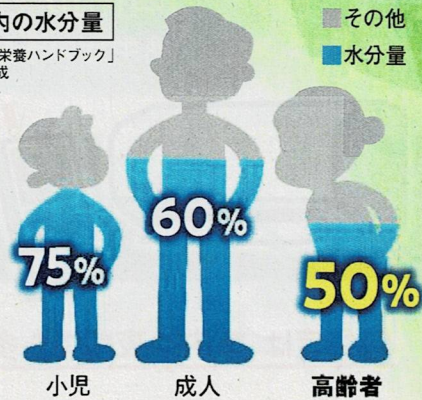
エアコン設置有無・使用状況別

出典：東京都監察医務院

■ エアコン有・使用有
■ エアコン有・使用無
■ エアコン無

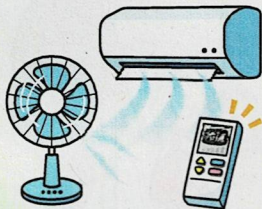


体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

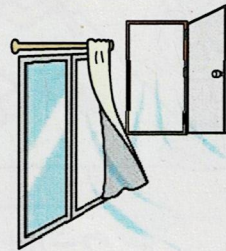
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 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

MEMO

緊急連絡先

☑ 000 000

000-0000-0000

☑ 000 000

000-0000-0000



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