

気付かぬうちに命の危険

予防と声掛けで

熱中症を防ぎましょう

高齢者
114名

65歳未満
61名

高齢者は
特に注意!

区内で搬送された175名のうち、約**65%**が高齢者です

(7月27日現在)

問合せ

保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、
石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】



区HP

なぜ高齢者は注意が必要なの?

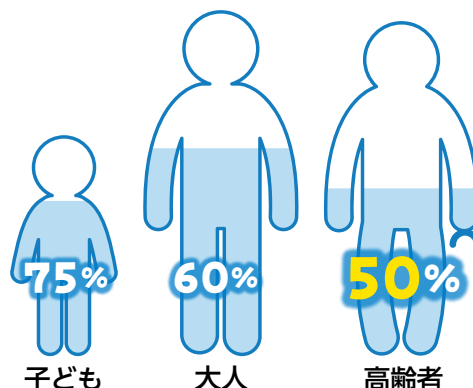
暑さに対する感覚機能が低下

加齢により、暑さや喉の
渇きに対する感覚が鈍くな
ります。



体内の水分が不足しやすい

高齢者は子どもや大人より体内の水分量
が少ないだけでなく、体の老廃物を排出す
るためにたくさんの尿を必要とします。



暑さに対する体の調節機能が低下

高齢者は体に熱がたまりやす
く、暑い時は子どもや大人より
循環器系への負担が大きくな
ります。



出典:環境省熱中症予防情報サイト

高齢者の周りの方へ

身近な人に 声を掛けましょう

小まめに声を掛けて体調を確認し
たり、水分補給やエアコンの使用を促し
たりしましょう。



熱中症を防いで楽しい夏を過ごそう!

予防のポイント



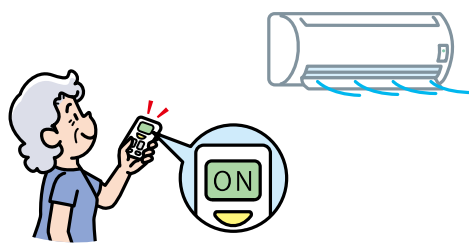
喉が渇いていなくても、 小まめに水分補給をする

1時間当たりコップ1杯を目安に水分を取り
ましょう。大量に汗をかいたときは塩分補給も
忘れずに。



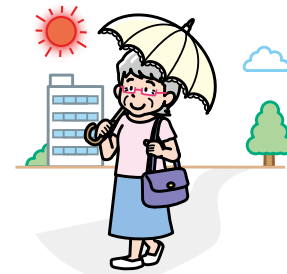
エアコンを 上手に活用する

高齢者の熱中症は、約半数が屋内で
発生しています。暑い日は、夜間もエ
アコンを使用しましょう。



外出時は、日傘や 帽子を活用する

屋外では、日傘や帽子を使って直射日光
を避けましょう。服装は、首回りがゆったり
していて、風通しの良いものを選びましょう。



熱中症警戒アラートをチェック!

環境省は、熱中症の危険性が高
くなると予想される日の前日夕方また
は当日早朝に「熱中症警戒アラート」
を、過去に例のない危険な暑さにな
ると予想される日の前日に「熱中症特
別警戒アラート」を発表します。区は、
ねりま情報メールなどで注意を呼び
かけます。

登録して熱中症の
情報を受け取るう



▲ねりま
情報メール



▲区公式
LINE

外出時は涼しい場所で休憩を!

外で暑さを感じた際、冷房
の効いた室内で一時的に休憩
できる「クーリングスポット」
を開放しています。一部の区立施設
や薬局のほか、コンビニエンスス
トア(ファミリーマート、ローソン)に
設けています。詳しくは、区HPをご
覧ください。

約290カ所



これが目印!

