

高齢者のみなさん

熱中症に十分注意しましょう

高齢者は特に注意が必要です

- ▶ 体内の水分が不足しがちです。
- ▶ 暑さを感じにくくなっています。
- ▶ 暑さに対する体の調節機能が低下しています。



イラスト出典：環境省

熱中症を予防するには

屋内では積極的に冷房を



室温
28℃

湿度
55%

水分と塩分補給

目安
1日あたり
1.2ℓ



少しでも体調不良を感じたら、応急措置

熱中症の前触れ

- ▶ のどの渇き
- ▶ 汗の減少
- ▶ めまい等



対処法

- ▶ 体を冷やす
- ▶ 給水等



熱中症の目安となる
「暑さ指数」をチェック

31以上 危険

28以上～31未満 厳重警戒

25以上～28未満 警戒

21以上～25未満 注意

21未満 ほぼ安全

熱中症警戒アラート
(暑さ指数33以上)が出たら、
屋外での活動中止



イラスト出典：環境省



スマホを使ってこまめに暑さ指数をチェック

新聞やテレビのニュースでも確認できます



環境省「暑さ指数 (WBGT) の実況と予測」

熱中症は身近に潜む危険です

- ▶ 熱中症患者の約6割が65歳以上の高齢者です
- ▶ 家の中でも熱中症になります(発生事例の約4割)
- ▶ 農作業など屋外での活動も危険(死亡例あり)

富山県消防課資料より

屋内では積極的に冷房を

エアコンを昼の間つけっぱなしにしても、
電気代は1日42円程度。
暑いと感じる前に冷房をつけよう。

※省エネポータルサイトより試算



屋外では十分な備えを

単独行動を避け、こまめに休憩
を挟むよう複数で声を掛け合い



帽子等の着用や
飲み物や塩分の携帯



暑さから避難できる
クーリングシェルター※の活用

※市町村で指定



クーリングシェルター
マーク

イラスト出典：環境省

熱中症特別警戒アラート※の発表で
開放されます

※県内全ての暑さ指数公表地点において、翌日の最高暑さ指数35以上と予測

救急車を呼ぶか迷ったら

救急医療電話相談に連絡

#7119

問い合わせ先



熱中症予防行動に関すること 厚生部健康対策室健康課 TEL 076-444-3222
気候変動適応法に関すること 生活環境文化部環境政策課 TEL 076-444-8727