

健康 **プチ** 情報

2023

夏号

6.15発行



熱中症 対策は万全ですか？

CHECK!

当てはまる項目があるか
チェックしてみましょう。

- 睡眠時間が少なく、ぐっすりと眠れない。
- 暑い場所で長時間過ごすことがある。
- 普段水を飲む量が少ない。
- 体調が悪くても無理することがある。
- 運動やスポーツをほとんどしない。



チェックがたった方へ
アドバイスは
裏面へ

チェックがいたら 要注意!

今から始めよう 熱中症対策

「熱中症対策は暑くなってから。」
そう思いませんか？

熱中症対策は「**今から**」が大切です！

暑さに備えたからだづくりを

人は汗をかくことで熱を外に出し、体温を調節しています。

暑い時期、上手に汗をかける体になるためには、毎年準備が必要です。

準備には**最低2週間**必要なので、今の時期から、汗をかく習慣をつけましょう！

暑くなりはじめの時期は
熱中症になる人が増加!

日頃から入浴やウォーキングなどの汗をかく機会をつくりましょう。

室内での熱中症にも注意

65歳以上の熱中症患者の発生割合（三条市）



高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生!

高齢者は自宅を涼しく！若い世代は屋外での作業中や運動中に注意が必要です。

暑さ指数を活用して熱中症を防ごう!

熱中症予防のためには「今日はどのくらい熱中症に注意が必要か」を知ることが大切です。暑さ指数※を確認し、高い日には熱中症対策を意識しましょう。

こんな時にチェック!

- 朝起きたら
- 外に出る前に
- 運動や作業前に

暑さ指数が
高い日には



- ・無理に外出しない。
- ・冷房(扇風機)を活用する。
- ・水をこまめに飲む。
などの工夫をしましょう!

※熱中症を予防することを目的とした指標

暑さ指数をチェックするには

- ・環境省HP「熱中症予防情報サイト」で好きな時間に確認
- ・メールサービスで好きな時間に配信時間を設定
- ・環境省公式LINEアカウントから1日2回(7時、18時)の配信を受ける

▶ 1日1回は確認をして熱中症を予防しましょう!

登録QRコード



メール



LINE

次回
予告

秋号2023.9発行予定

編集後記

熱中症は誰もが聞いたことがあると思いますが、重症化するとフレイルや介護につながってしまう危険性があります。

暑くなる前から準備しておくことが熱中症予防につながります。熱中症を予防しながら、楽しく夏を過ごしましょう！
(一体化チーム一同)