

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%

水分と塩分を補給



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
28～31	嚴重警戒
25～28	警戒
21～25	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



熱中症特別警戒アラート※の発表で開放されます

※県内の全ての暑さ指数公表地点において、翌日の最高暑さ指数が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