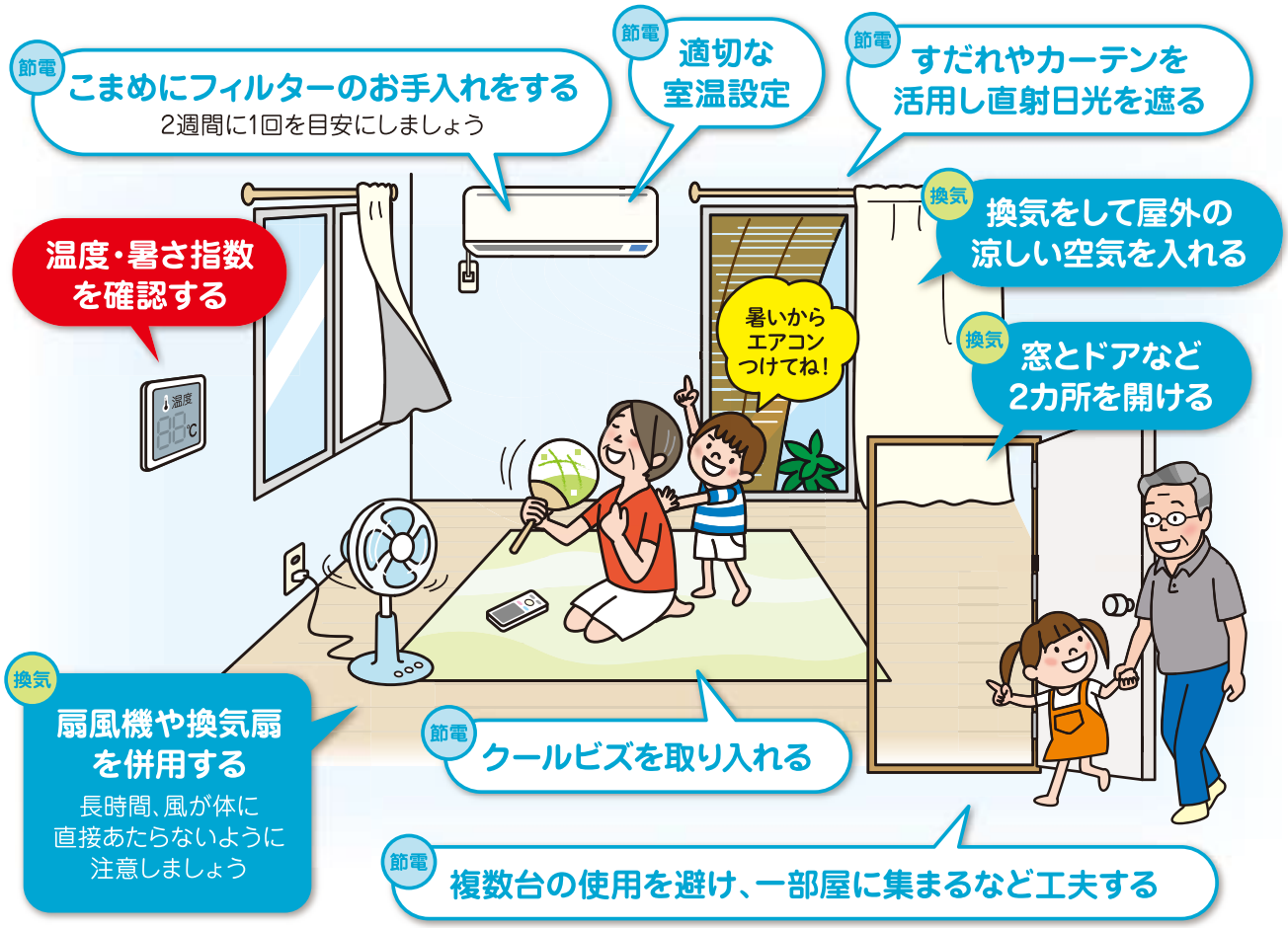
熱中症が増えています

65歳以上が半数超え　屋内でも注意が必要です

1　エアコンを上手に使いましょう

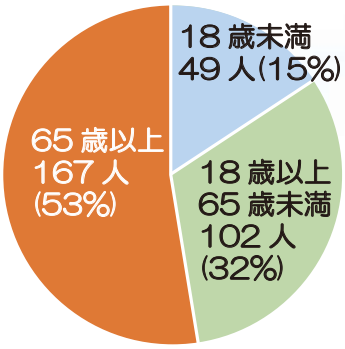
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。**節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。

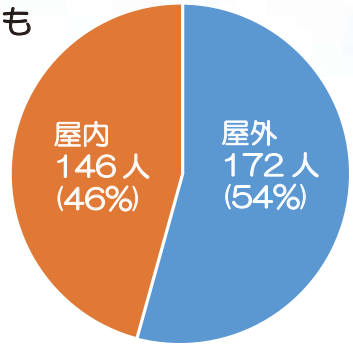


久留米市における熱中症救急搬送の状況（令和5年度夏）

計 318 人のうち
半数以上は、
65 歳以上



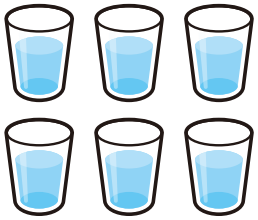
屋内での発生も
増えています



久留米市保健所　健康推進課

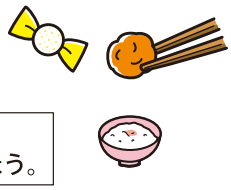
2　のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

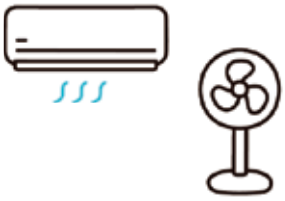
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も
  まず水分・塩分補給を



※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。

3　☑　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

4　こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
汗が止まらない

中

頭痛
吐き気
体がだるい

重

けいれん
高い体温
まっすぐ歩けない、走れない

熱中症になったら

- 衣服をゆるめ、**体を冷やす**
- 意識がはっきりして吐き気がなければ、**水分・塩分を補給**する
- 自分で飲めない・動けない時は**近くの人に助けを求める**か**119番する**

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

久留米市保健所　健康推進課

TEL 0942-30-9331　　FAX 0942-30-9833
Email　ho-kenko@city.kurume.lg.jp

このチラシは、環境省「高齢者のための熱中症対策」（チラシ）を参考に、久留米市で作成（編集、加工）しています