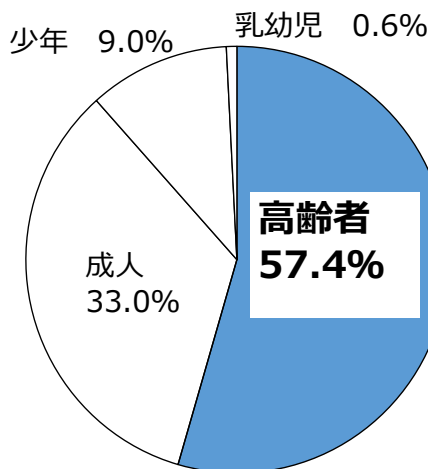


気を付けて！！ 高齢者の熱中症

熱中症患者のおよそ半数は
高齢者(65歳以上)
です

熱中症になった高齢者の
およそ半数は**室内**で
発症しています！



消防庁「令和6年（5月から9月）の熱中症による
救急搬送状況」より作成

熱中症予防のポイントは2つ

- ①暑さを避けること
- ②水分補給

です！

高齢者は特に注意が必要です

- ①体内の水分が不足しがちです。
- ②暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっています。
- ③暑さに対する体の調節機能が低下します。

令和6年度
から
運用開始！

熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの活用を！

熱中症警戒アラート・

熱中症特別警戒アラートとは

環境省と気象庁では、これまで熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合に、「熱中症警戒アラート」を発表し、注意を呼びかけてきましたが、気温が著しく高くなることにより、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に、熱中症警戒アラートをもう一段引き上げた「熱中症特別警戒アラート」を創設しました。

アラート発表時には、

- エアコンを適切に使いましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は原則、
中止/延期しましょう
- 家族や知り合い同士で
声を掛け合いましょう
- のどが渇く前に
水分補給をしましょう

熱中症は室内や夜間にも 多く発生しています

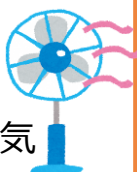
- エアコンを上手に
使しましょう。



- 扇風機や換気扇も
併用しましょう。



- すだれやカーテンを使って
直射日光を避けましょう。



- エアコン使用中もこまめに換気
しましょう。

こまめに水分をとりましょう

- のどが渴いていなくても意識して
こまめに水分をとりましょう。

1日あたり
1.2ℓを
目安に



コップ 約6杯

- 入浴前や起床後も
まず水分を補給しましょう。

急に暑くなる日や 継続する暑さに注意しましょう



- 次のような時は暑さに慣れていない
ため熱中症に注意が必要です。

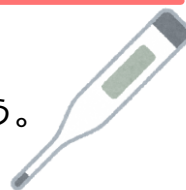
- ・ 急に暑くなった日に屋外で過ごす
- ・ 久しぶりに暑い環境で活動する

- 暑いときには無理をせず、徐々に
暑さに慣れるようにしましょう。

- 厳しい暑さが
続くとき → 不要な外出は控え
エアコンなどを使い
ましょう。

日頃から 健康管理と体づくりを

- 日頃から体温や
体調チェックをしましょう。



- 暑さに備え、暑くなり始めの時期
から無理のない範囲で運動を行い、
暑さに備えた体づくりをしましょう。

- 体調が悪い時は無理をしないで
休みましょう。

クーリングシェルター

危険な暑さから避難できる場所として、市町村長が指定した施設で、
熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。高松市の
クーリングシェルターは高松市ホームページよりご確認ください。



引用・参考：「熱中症が増えています 予防のためのポイント」「熱中症警戒アラート 全国運用中！」
厚生労働省・経済産業省・環境省「高齢者のための熱中症対策」、厚生労働省「知っておこう 熱中症予防の
ために 夏場の外出（暑さ）に慣れていない方」、環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」「熱中症特別警戒情
報[熱中症特別警戒アラート]」「指定暑熱避難施設 クーリングシェルター」