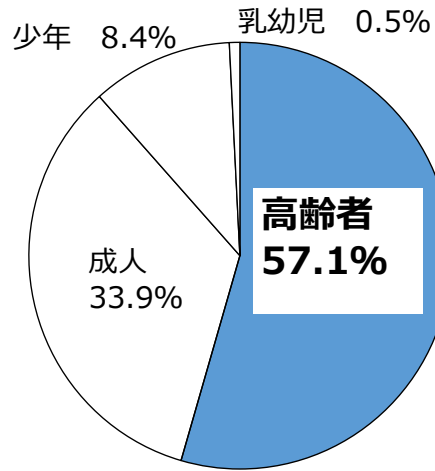


気を付けて！！ 高齢者の熱中症

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7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や
熱中症特別警戒アラートを確認しましょう！

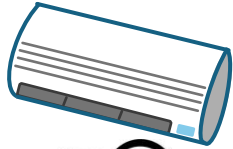
- 熱中症警戒アラート
熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が
予測される場合に発表。
- 熱中症特別警戒アラート
気温が著しく高くなることにより、熱中
症による重大な健康被害が生ずるおそれ
のある場合に発表。

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
使いましょう。

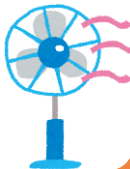


- 扇風機や換気扇も
併用しましょう。

- すだれやカーテンを
使って直射日光を
避けましょう。

室温を
28℃に!
温湿度計など
で確認を!

- 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。

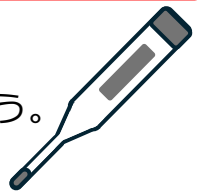
- ・ 急に暑くなった日に屋外で過ごす
- ・ 久しぶりに暑い環境で活動する

- 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」