


高齢者の熱中症予防のための 声かけポイント

<北九州市の現状>

- 熱中症による救急搬送は、半数以上が高齢者
- 熱中症の発生は、6割が屋内
高齢者は熱中症になりやすく、身近な人からの声かけが熱中症予防に効果的です。

熱中症になりやすい理由	声かけのポイント		
暑さを和らげる行動が鈍る	<input type="checkbox"/> 室温を28℃前後に保つように、エアコンを使用しましょう (エアコンの風が苦手な人は風向きを調整しましょう) <input type="checkbox"/> こまめにフィルターを掃除すると節電になります	つける	
「暑い」と感じにくくなる	<input type="checkbox"/> 温湿度計で確認しましょう (よく見える場所で、数字で確認を！) <input type="checkbox"/> 暑さ指数を確認して外出しましょう <u>31</u> を超えると危険です	 ▲環境省 「熱中症予防情報サイト」	見る
のどの渇きを感じにくくなる 体内の水分量が減少する	<input type="checkbox"/> のどが渇いていなくても、時間を決めて、こまめに水分をとりましょう(入浴前後や起床後もまず水分補給を！) <input type="checkbox"/> 水分の多い夏野菜や果物、ゼリーなどの食事からも水分補給ができます	飲む	
体温を調整する機能が低下する	<input type="checkbox"/> 運動や食生活を意識して体力を低下させないようにしましょう	体力	

時期に応じた声かけ

4～6月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 暑さに備えて体力をつけましょう ・ 夏シーズンの前エアコンの試運転をしましょう
7月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 梅雨明けに特に熱中症の危険が高まります
8月	<ul style="list-style-type: none"> ・ より一層の熱中症予防を！
9月	<ul style="list-style-type: none"> ・ お盆が過ぎても熱中症予防を！

熱中症特別警戒アラートが出たら・・・

- 不要不急の外出をさげ、昼夜を問わずエアコン等の使用による涼しい環境で過ごしてください。(普段以上の熱中症予防を！)
- 涼しい環境で過ごすことができない方は、クーリングシェルターを利用してください。



▲北九州市環境局 環境監視課 HP



問合せ先
 保健福祉局健康推進課
 TEL:093-582-2018
 担当:荒木、吉田