STOP 熱中症

自分だけは大丈夫…その油断が命取り。

熱中症は待ってくれない

保存版

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。

こまめに室温を調整しましょう。

- ☑温度・暑さ指数を確認する
- ☑扇風機や換気扇を併用する
- ☑すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

のどが渇いていなくても こまめに水分を補給しましょう

1日あたり 1.2L(リットル)を目安に

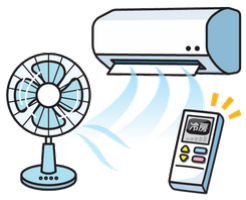
コップ約6杯

- ☑1時間ごとにコップ1杯！
- ☑入浴前後や起床後もまず水分補給を！

☑予防法ができているかチェックしましょう！

参考：厚生労働省リーフレット

- □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

高齢者は特に注意が必要です！

参考：厚生労働省リーフレット

1 体内の水分が不足しがちです

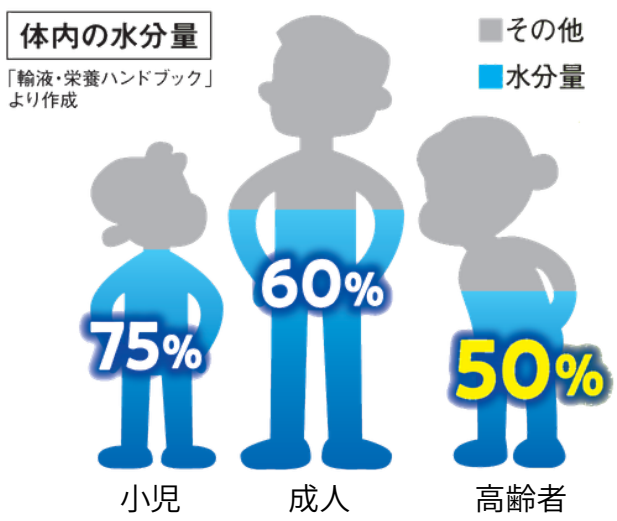
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、
体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

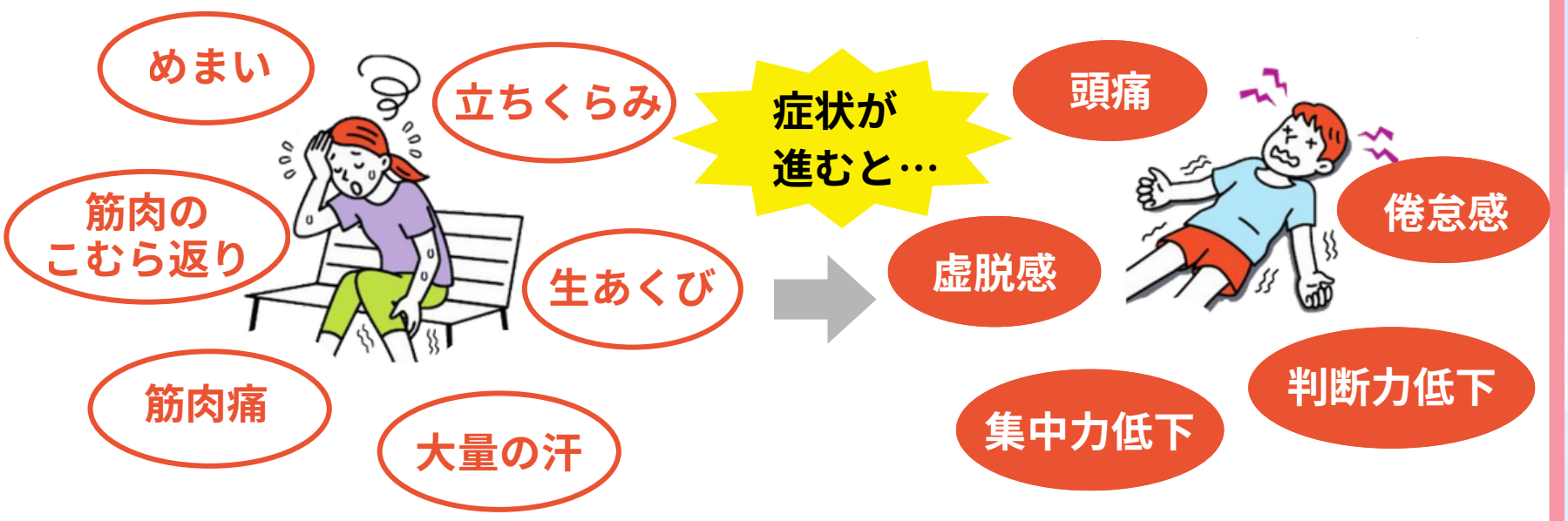
3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも
循環器系への負担が大きくなります。



令和8年7月1日～9月30日は熱中症予防対策強化期間です

こんなときは要注意！ 熱中症の症状



▼救急車を呼ぶか判断に迷ったときはここに相談▼

救急電話相談窓口
＃７１１９

救急安心センターやまなし
24 時間
365 日

IP電話・ダイヤル回線の場合は055-223-1418
※番号をお確かめのうえ、お間違いのないようお願いします

無理しないで、ちょっと涼みに来ませんか？

○ 自治体が開放しているクーリングシェルター・クールシェアスポット

冷房が完備された公共施設や民間の協力施設で、どなたでも無料でご利用いただけます。外出中のちょっとした休憩、体調が気になるときの避難所として、気軽に立ち寄れるスペースです。

○ 公民館などを活用した涼み処

クーリングシェルター・クールシェアスポット以外にも、公民館や地域の集会所など、暑さをしのぐための休憩スペースを開放しています。
開放している涼み処については、お住まいの市町村にお問い合わせいただくか、右側の二次元コードからご確認ください。

YAMANASHI
山梨県福祉保健部健康増進課 発行
〒400-8501　甲府市丸の内1-6-1
TEL　055-223-1493　FAX　055-223-1499