

熱中症対策ができているか点検しましょう！

！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

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、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。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

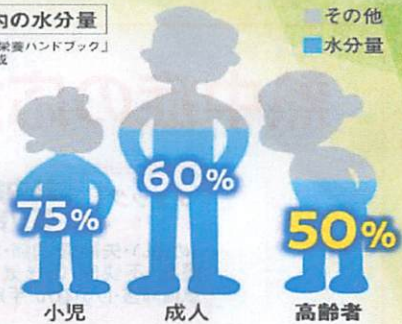
●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

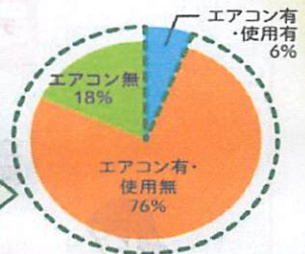
体内の水分量
「給液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

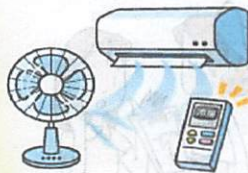
出典：東京都監察医務院

■エアコン有・使用有
■エアコン有・使用無
■エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

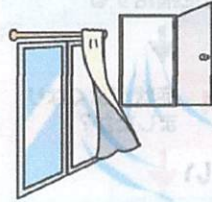
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 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

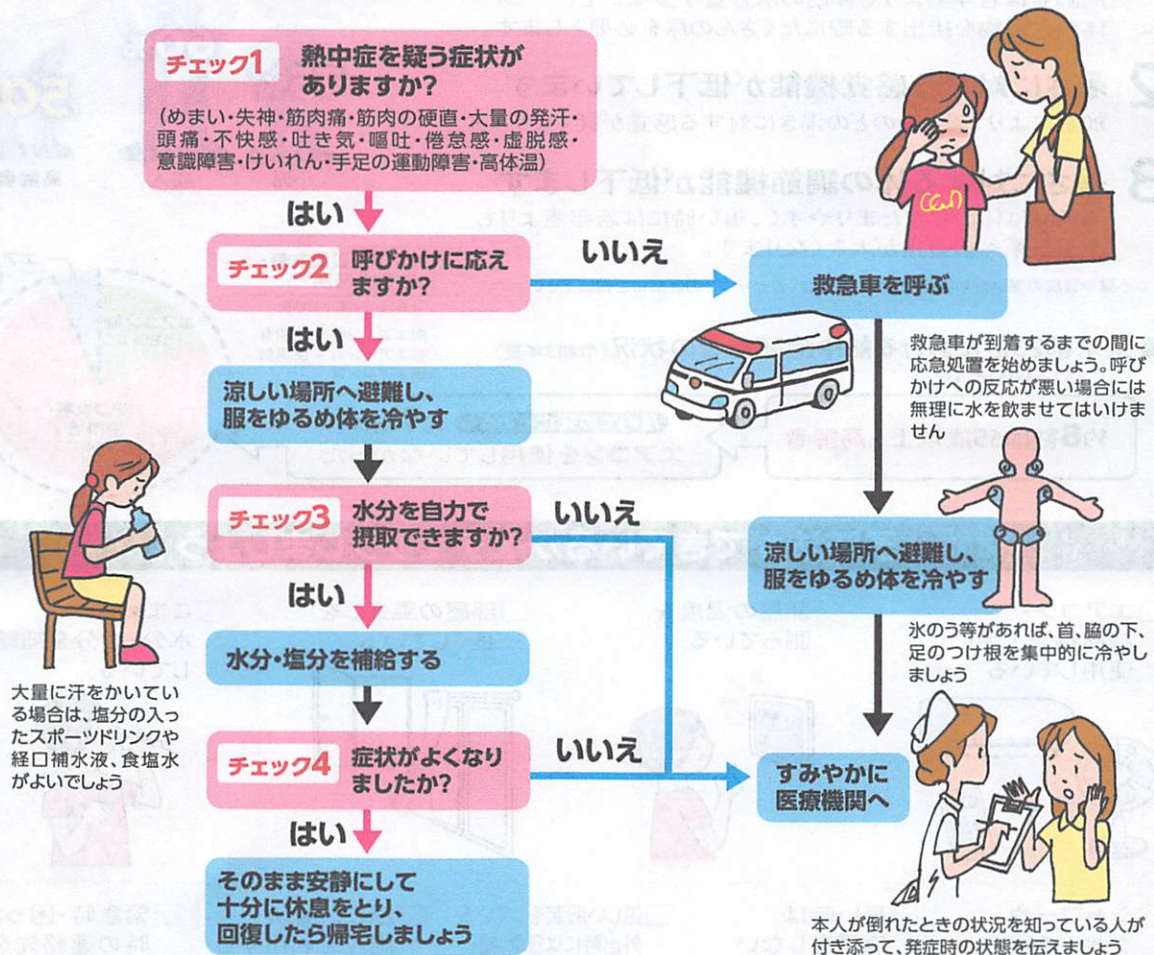


部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう

2. 熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

令和8年7月25日

再〃回覧(最終)

神木本町自治会
社会部部长 塩入

敬老のお祝い品申し込みについて

今年度の敬老の日のお祝い品お届けにつきましては、昨年度に引き続き

自己申告のうえ、指定された日時に取りに来ていただきます。

該当される方は下記にご記入いただき、班長または理事の方までお申し込みください。

個々に申告希望の方は、申告用紙と封筒をお渡ししますので班長または理事の方に申し出てください。

該当される方

神木本町自治会員であり令和8年7月31日時点で75歳以上の方

去年までお祝い品を受け取られた方も改めて申し込みをお願いいたします。

お祝い品受け取り日時

日 時

令和8年9月6日(日)

午前9時より午前12時まで

ご家族ほか、どなたに来ていただいても結構です。

場 所

神木天満宮 社務所

自己申告申込書

(この申込書は敬老会のみに使用し終了後廃棄いたします。)

※前回までの回覧で申し込みをしている方については、申告不要です

該当者名	住 所	連絡先(電話)