



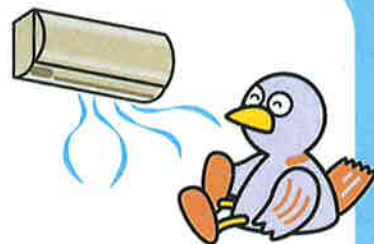
# 熱中症予防5つのポイント



## ① 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。

周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。



## ② 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。

特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。



## ③ 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。

汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！



## ④ 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。



## ⑤ 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



埼玉県マスコット「コバトン」

※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉医科大学総合医療センター-高度救命救急センター、さいたま市立病院救急科の協力をいただいて作成したものです。

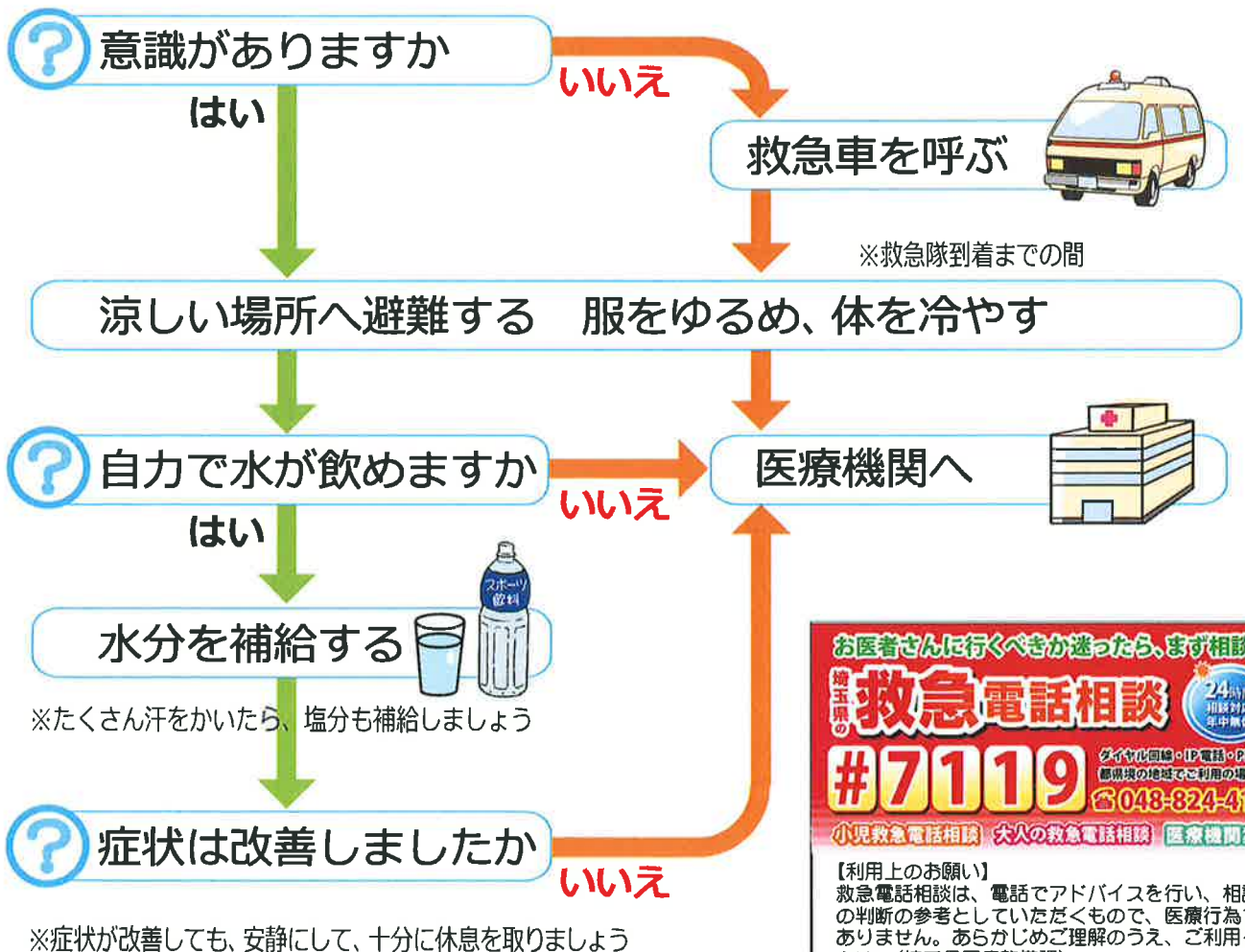
# 🌞 こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい
- 重** 意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



埼玉県マスコット「さいたまっち」

# 🌞 熱中症かもしれないと思った時には



お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!!!

**埼玉県の救急電話相談** 24時間相談対応年中無休

**#7119** ダイヤル回数・IP電話・PHS・群馬県の地域でご利用の場合は 番048-824-4199

小児救急電話相談 大人の救急電話相談 医療機関案内

【利用上のお願い】  
救急電話相談は、電話でアドバイスをを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。(埼玉県医療整備課)

【聴覚障害者、音声・言語障害者向け医療機関案内】  
専用FAX 048-831-0099

【協力機関】 埼玉県医師会・埼玉県看護協会・県内医療機関

# 熱中症予防 5つのポイント

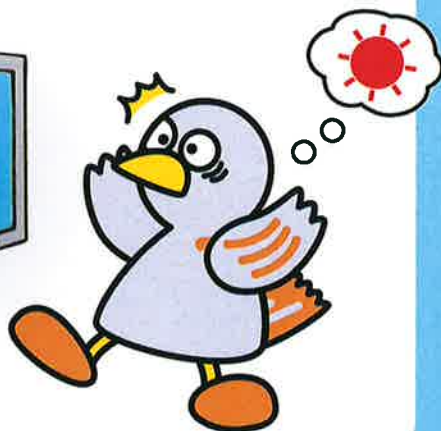


高齢者はエアコンを

上手に



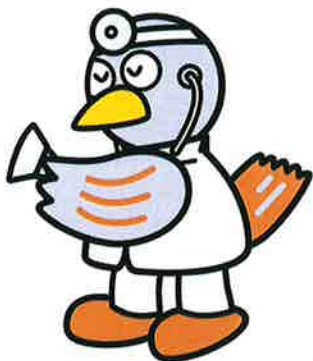
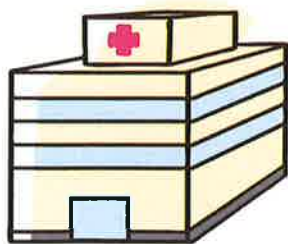
暑くなる日は要注意



水分はこまめに補給



「おかしい!？」  
と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを



埼玉県マスコット「コバリン」

※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉医科大学総合医療センター高度救命救急センター、さいたま市立病院救急科の協力をいただいで作成したものです。

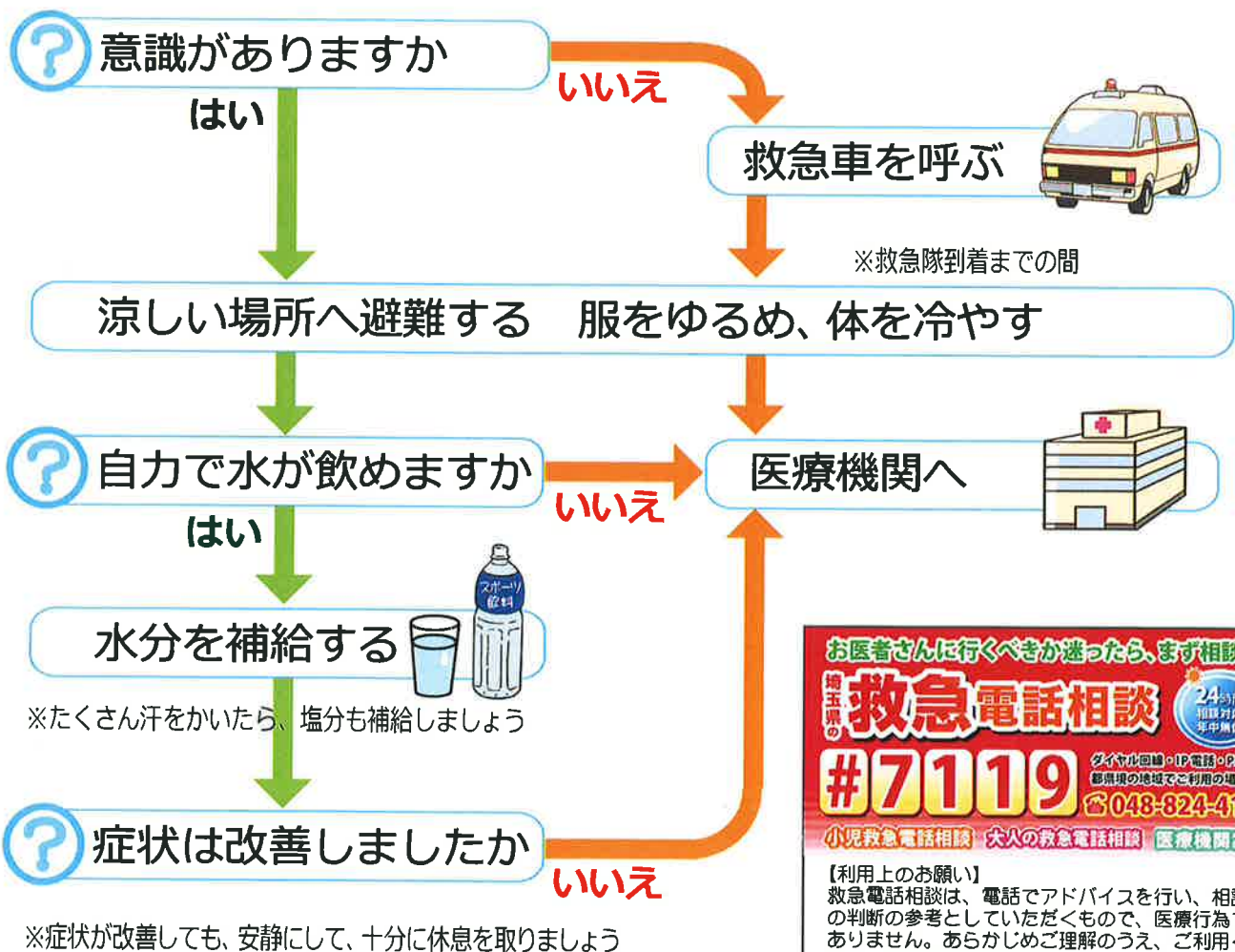
# ☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい
- 重** 意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



埼玉県マスコット「さいたまっち」

# ☀️ 熱中症かもしれないと思った時には



お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!!

埼玉県の **救急電話相談** 24時間相談対応 年中無休

**#7119** ☎048-824-4199

ダイヤル回線・IP電話・PHS・都県庁の地域でご利用の場合は

小児救急電話相談 大人の救急電話相談 医療機関案内

【利用上のごお願い】  
救急電話相談は、電話でアドバイスをを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。（埼玉県医療整備課）

【聴覚障害者、音声・言語障害者向け医療機関案内】  
専用FAX 048-831-0099

【協力機関】 埼玉県医師会・埼玉県看護協会・県内医療機関

埼玉県熱中症

検索

## 令和2年度埼玉県熱中症対策方針

### 1 目的

近年の熱中症の発生状況を踏まえ、県、市町村、埼玉労働局、消防、保健・医療・福祉等関係団体、自治会、民間企業等が協力し一体となって対策に取り組むことで、熱中症による救急搬送者数の減少と死亡者の発生の防止を目指す。

### 2 主な熱中症対策の内容

- ① 「熱中症予防5つのポイント」を活用した啓発
  - ・ 県公式ホームページ健康長寿課「熱中症予防5つのポイント」の活用  
URL: <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>
  - ・ 県及び市町村広報誌を活用し、「熱中症5つのポイント」を周知
  - ・ 健康長寿サポーター及びスーパー健康長寿サポーターを活用した啓発
  - ・ 包括連携企業等民間企業と連携したリーフレットの作成及び啓発
- ② 熱中症発生の危険性が高まった場合、全県で注意喚起
  - ・ 「まいたま防災」プッシュ通知による注意喚起
  - ・ 市町村への一斉メールでの注意喚起
  - ・ 市町村の協力により、防災無線や広報車などを利用して注意喚起
  - ・ 「さいたま減災プロジェクト」を活用した熱中症予防啓発
- ③ 「まちのクールオアシス」による熱中症予防
  - ・ 外出時に県民が気軽に涼むことができる場所「まちのクールオアシス」の活用（公共施設、金融機関やドラッグストアなど民間施設）
- ④ 高齢者等のハイリスク者への声かけ、見守りを強化
  - ・ 救急搬送者数の約半数を占める高齢者への直接的な注意喚起を財政的に支援
  - ・ 要援護高齢者等支援ネットワークを活用した声掛け・見守りの実施
  - ・ 公営住宅等の高齢者等への見守りの実施
- ⑤ 「熱中症予防対策アンバサダー研修会」で地域の熱中症予防対策を推進
  - ・ 地域で熱中症予防対策を推進する市町村職員等を養成（令和2年度は書面開催）
- ⑥ 適切な医療提供の協力要請
  - ・ 熱中症が発生した際には、救急医療機関等で適切に受け入れ、治療がなされるよう、県内医療機関等へ協力を要請
- ⑦ 持ち歩ける日陰「日傘」の利用促進
  - ・ 暑さ対策のため日傘を使いやすい環境作りを実施

### 3 特に配慮する対応について

- ① 高齢者等のハイリスク者への声かけ・見守り活動
- ② 屋内での熱中症発生への注意喚起
- ③ 屋外作業労働者やスポーツ等のイベント参加者への注意喚起・熱中症対策
- ④ 暑さに備える体作りの推奨