



元気に酷暑を乗り切りましょう

夏のヘルスケア 熱中症対策

室内にいても、体調不良などの要因が重なれば、熱中症のリスクがあります。
以下のポイントをチェックして予防に努めましょう。

熱中症にならない工夫を Check Point

- 温度・湿度に気を配っていますか？
- 水分・塩分をこまめに補給していますか？
- 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質、野菜や果物からビタミンB・Cをバランスよく摂っていますか？
- 十分に睡眠時間はとれていますか？
- 季節にあった服(通気性・速乾性を重視)を選んでしていますか？
- 涼しくなる環境づくり(グリーンカーテンなど)をしていますか？



こんな症状があれば… Check Point

重症度Ⅰ度

- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 汗がふいてもふいても出てくる



水分・塩分を補給しましょう

重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい(倦怠感)



足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう

●自分で水分・塩分を摂れなければ、すぐに病院へ

重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐ歩けない・走れない
- 高い体温である



水や氷で冷やしましょう
(首、腋の下、足の付け根など)

●すぐに救急隊を要請する

(環境省「熱中症 環境保健マニュアル」より)

! こんなサインはあぶない !

めまいや軽い頭痛などは、熱中症の初期症状の可能性あります。涼しい場所に移動し、水分・塩分を摂るようにしましょう。それでも体調が回復しない場合は、熱中症の可能性のあることを伝え、医師の診察を受けるようにしてください。



事業概要 (平成 28 年 6 月末現在)		被保険者数		被扶養者数	
事業所数 	9 事業所		男 1,879 人 女 1,095 人 計 2,974 人		1,271 人 1 人当たり扶養率 0.43 人
		平均標準報酬月額 	男 361,751 円 女 261,921 円 平均 324,995 円	介護保険第 2 号被保険者数 	870 人