

広島県府中市 宅配サービス事業者との連携

- ひとり暮らし高齢者向けの**牛乳配達**、**宅食サービス企業**等に協力して頂き、チラシの配布などにより冷房の利用や水分摂取などを呼びかける。
- チラシは市の保健師が監修して作成

- 実施時期：7月～10月の期間
- 協力事業者名：府中家具給食組合、料理天国やまもと、山根商店、桑木給食（株）、（有）明治宅配センター府中
- 配布枚数：約3,500部

室内でも発症する熱中症

熱中症を予防しよう！

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、“体が熱がこもった状態”のことを指します。熱中症は屋外だけではなく、室内でも発症します。予防のための正しい知識を知り、熱中症を防ぎましょう。

◎熱中症の症状

軽度	めまい・失神、大量に汗をかく 手足のしびれ
中度	頭痛、吐き気、体がだるい 力が入らない
△重度	呼びかけに反応しない、けいれん、 体が熱い

◎予防のための 3つのポイント

- のどが乾く前にこまめな水分補給！
- 気分が悪くなる前にこまめに休憩！
- 帽子や日傘で直射日光を避けましょう！

府中市広域キャラクター大塚 玲奈（おおむら けいな）

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう
呼びかけに応じない、自力で水分を摂取できない時はためわらずに救急車を呼びましょう

応急処置については裏面へ
問い合わせ先
府中市健康推進課 ☎0847-47-1310

熱中症の予防・対策

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、“体が熱がこもった状態”のことを指します。熱中症は屋外だけではなく、室内でも発症します。予防のための正しい知識を知り、熱中症を防ぎましょう。

1 シャーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

2 暑さに注意が必要なシーンや場所では、暑さから身を守るアクションを

3 日々の生活の中で、暑さに気づく工夫をしよう

◎応急処置

1 涼しい場所へ移動しましょう
クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。涼しい場所へ移動したら、衣服を脱ぎ、体を冷やして体温を下げましょう。

2 衣服を脱ぎ、体を冷やして体温を下げましょう
涼しい場所へ移動したら、衣服を脱ぎ、体を冷やして体温を下げましょう。

3 水分や水分を補給しましょう
お水やお茶、スポーツドリンク、塩分補給剤などをこまめに飲みましょう。

クーリングシェルターも利用しましょう！
クーリングシェルターとは、危険な暑さから避難できる場所として市施設を指定している施設などで市が指定した施設のことです。熱中症特設警戒アラートの発令期間中は開放します。クーリングシェルターも利用して、熱中症から身を守る行動をおこなう。施設の場所や開放時間などは府中市ホームページなどで確認してください。

このマークが貼付されています。熱中症対策のクーリングシェルター（府中市） 熱中症対策のクーリングシェルター（府中市）