

3. 熱中症予防行動の効果的な情報発信

事例7. 鳥取県鳥取市 介護予防運動教室、健康教育を通じた普及・啓発

- **介護予防運動教室、健康教育の場**で熱中症予防について注意喚起
参加者に直接的な啓発を行うことで、参加者自ら熱中症予防の大切さに気付いてもらい、日々の生活に予防行動を取り入れてもらう。

熱中症を予防しましょう！

- 暑さを避ける
こまめに休憩を取り、帽子や日傘、風通しの良い服装で熱や日差しから守りましょう
- 室内を涼しくする
冷房や除湿機・扇風機などを適度利用。風通しを良くしたり、日差しを遮る工夫をしましょう
- こまめに水分をとる
のどが乾く前に水分を取りましょう
- 丈夫な身体をつくる
バランスの良い食事や、しっかりと睡眠をとりましょう
- 天気予報・熱中症警報に気を付ける
地域で声をかけあって皆で熱中症を防ぎましょう！

体調がわるいときは無理をしない！

- こんなときは熱中症になりやすいので、無理をしないようにしましょう。
 - ◆食事が十分とれていないとき
 - ◆寝不足のとき、二日酔いのとき
 - ◆風邪気味など体調がすぐれないとき

クールシェルターをご利用ください！

外出時に暑さで疲れを感じたら、「クールシェルター」でひと休みしましょう

御協力いただいている民間施設や一部の公共施設を暑さを避ける一時休憩所として開放しています。年配の方、小さなお子さん連れの人など、どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

情報を活用して危険な暑さを避けましょう！

環境省
熱中症予防情報サイト

熱中症警戒アラート発表時に登録者に情報が配信されます。

鳥取県
あんしんトリビュメール

熱中症警報などの発令時に登録者に情報が配信されます。

▲鳥取市で配布しているチラシ

熱中症に特に注意が必要な人

- 高齢者
年齢を重ねると温・湿度やのどの渇きに対する感覚が弱くなり、暑さに対する体の調節機能が低下するため、自覚症状がなくても熱中症になる危険があります。のどが渇かなくても水分補給をしましょう。上手に室内温度を調整することも大切です。
- 幼児
体温調節機能が十分発達していない上、身長が低い（地面に近い）ので大人が感じる以上に暑い環境にいます。夏の車内はすぐに高温になり非常に危険です。わずかな時間でも車内に乗せたままにしないようにしましょう。

家族やお友達など、身近にいる人の様子や体調にも配慮、注意をしましょう。

【お問い合わせ】

- ・鳥取市保健所保健総務課（企画連携係）0857-30-8521
- ・鳥取東保健センター（国府）0857-30-8659
- ・各総合支所市民福祉課
（国府）0857-30-8664（国府）0858-71-1724（国府）0858-71-1894
（佐治）0858-71-1914（気高）0857-30-8674（鹿野）0857-30-8684
（青谷）0857-30-8694

※国府のお問い合わせ先は鳥取東保健センターです。

こんな日は熱中症に注意

気温が高い 風が弱い 急に熱くなった
湿度が高い 熱くなり始め 熱帯夜の翌日

熱中症の症状と重症度

重症度	症状	対応
軽症	・めまい ・立ちくらみ ・筋肉痛 ・大量の発汗	●涼しい場所で安静に ●衣服をゆるめ、体を冷やす。 ●水分や塩分を補給する。
中等症	・頭痛 ・吐き気・おう吐 ・体のだるさ ・虚脱感	→自力で水分補給ができないとき、症状がよくなりないうちは、すぐ病院へ！
重症	・意識がない ・けいれん ・真っすぐ掛けられない ・呼びかけへの返答がおかしい	●すぐに救急車（119番）を呼ぶ。 ●救急車の到着までに応急処置（涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、氷のう等で首や脇の下、足の付け根を冷やす）をしましょう。

2023年6月作成
鳥取市保健所

健康教育の様子▶

