

7. 地域で活躍する団体や企業等との連携

事例8. 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と呼びかける。
- 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、“体に熱がこもった状態”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。

府中市広報キャラクター
大夢楽 咲燈
(おおのら さき)

◎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！

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らわ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

熱中症は正しい予防方法を知り、暑さから身を守ることで防ぐことができます。例えば、涼しい場所へ移動したり、水分をこまめに補給したり、体を冷やしたりすることで、熱中症の発症を防ぐことができます。

1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

2 特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、暑さに対する工夫をしよう

応急処置

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は急に悪化する危険な症状です。早く対処してはいけません。

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。近くにそのような場所がない場合は、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。

2 衣服を脱ぎ、体を冷やして体温を下げましょう

家や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。応じて水をかけて、うちわや扇子などで体を冷やすことができます。

3 塩分や水分を補給しましょう

おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、喉に水分が入り難いので、水と塩を混ぜて飲むことで水分を補給しましょう。

カフェインやアルコールは控える

出典：熱中症ゼロへー日本気象協会推進-みんなので予防！熱中症対策シート一部改変

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冷房設備を完備している施設などで市が指定した施設のことをいいます。熱中症特別警戒アラートの発表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とります。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。

このマークが目印です。 府中市内のクーリングシェルター(府中市HP) 熱中症予防情報サイト(環境省HP)