

熱中症に注意しましょう

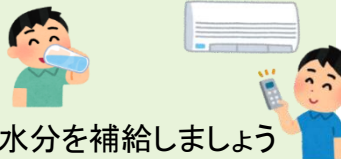
暑い季節になると心配されるのが熱中症です。梅雨の合間の突然気温が上がった日や梅雨明け後に急に蒸し暑くなった日に起こりやすいです。高齢の方は暑さを感じにくくなり、体温調整機能が低下するため、室内にいても熱中症の危険があります。熱中症に備えた対策を行いましょう。

熱中症の症状

- 軽度 : めまい、立ちくらみ、汗が止まらない
- 中度 : 頭痛、吐き気、倦怠感
- 重度 : 意識がない、けいれん、高体温

熱中症対策

- こまめな水分補給
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう
- 涼しい服装
通気性の良い、吸湿・速乾素材の衣服を着用しましょう
- 暑さを避ける
暑さを我慢せず、扇風機・エアコンを利用しましょう
日傘・帽子を使用しましょう
熱い時間帯の外出はできるだけ控えましょう



◆栄養や睡眠を十分に
とり、体調が悪いときは
無理をしないよう注意し
ましょう

◆緊急時の連絡先を
確認しておきましょう

緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



～神戸市ホームページ 熱中症対策に関する情報から抜粋～

神戸市 熱中症対策

サポートセンターからのお知らせ



中央区在宅医療・介護連携推進協議会で医療と介護の切れ目のない連携促進のためのツールを作成しました。通院や急な入院などに備えて、医療・介護情報と「意思がわかるもの」をまとめて準備しておくことをすすめるチラシです。関係機関等へ順次配布させていただきますので、ご活用ください。

令和6年11月に中央区在宅医療・介護連携セミナー(区民セミナー)の開催を予定しています。テーマはアドバンス・ケア・プランニング(ACP)に関する内容で企画しています。詳細が決まりましたら、広報させていただきます。



もしもの時に備えて… 通院・入院時『あんしんセット』 を準備しましょう

- 日ごろからもしもの時に備えて、『あんしんセット』としてケース等にまとめておきましょう。
- 普段から持ち歩くようにしましょう。

『あんしんセット』の内容

は保か考てみましよう

| 項目 | 内容 | 備考 |
|----|----|-----|
| 1 | 1 | 2 |
| 2 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 4 |
| 4 | 4 | 5 |
| 5 | 5 | 6 |
| 6 | 6 | 7 |
| 7 | 7 | 8 |
| 8 | 8 | 9 |
| 9 | 9 | 10 |
| 10 | 10 | 11 |
| 11 | 11 | 12 |
| 12 | 12 | 13 |
| 13 | 13 | 14 |
| 14 | 14 | 15 |
| 15 | 15 | 16 |
| 16 | 16 | 17 |
| 17 | 17 | 18 |
| 18 | 18 | 19 |
| 19 | 19 | 20 |
| 20 | 20 | 21 |
| 21 | 21 | 22 |
| 22 | 22 | 23 |
| 23 | 23 | 24 |
| 24 | 24 | 25 |
| 25 | 25 | 26 |
| 26 | 26 | 27 |
| 27 | 27 | 28 |
| 28 | 28 | 29 |
| 29 | 29 | 30 |
| 30 | 30 | 31 |
| 31 | 31 | 32 |
| 32 | 32 | 33 |
| 33 | 33 | 34 |
| 34 | 34 | 35 |
| 35 | 35 | 36 |
| 36 | 36 | 37 |
| 37 | 37 | 38 |
| 38 | 38 | 39 |
| 39 | 39 | 40 |
| 40 | 40 | 41 |
| 41 | 41 | 42 |
| 42 | 42 | 43 |
| 43 | 43 | 44 |
| 44 | 44 | 45 |
| 45 | 45 | 46 |
| 46 | 46 | 47 |
| 47 | 47 | 48 |
| 48 | 48 | 49 |
| 49 | 49 | 50 |
| 50 | 50 | 51 |
| 51 | 51 | 52 |
| 52 | 52 | 53 |
| 53 | 53 | 54 |
| 54 | 54 | 55 |
| 55 | 55 | 56 |
| 56 | 56 | 57 |
| 57 | 57 | 58 |
| 58 | 58 | 59 |
| 59 | 59 | 60 |
| 60 | 60 | 61 |
| 61 | 61 | 62 |
| 62 | 62 | 63 |
| 63 | 63 | 64 |
| 64 | 64 | 65 |
| 65 | 65 | 66 |
| 66 | 66 | 67 |
| 67 | 67 | 68 |
| 68 | 68 | 69 |
| 69 | 69 | 70 |
| 70 | 70 | 71 |
| 71 | 71 | 72 |
| 72 | 72 | 73 |
| 73 | 73 | 74 |
| 74 | 74 | 75 |
| 75 | 75 | 76 |
| 76 | 76 | 77 |
| 77 | 77 | 78 |
| 78 | 78 | 79 |
| 79 | 79 | 80 |
| 80 | 80 | 81 |
| 81 | 81 | 82 |
| 82 | 82 | 83 |
| 83 | 83 | 84 |
| 84 | 84 | 85 |
| 85 | 85 | 86 |
| 86 | 86 | 87 |
| 87 | 87 | 88 |
| 88 | 88 | 89 |
| 89 | 89 | 90 |
| 90 | 90 | 91 |
| 91 | 91 | 92 |
| 92 | 92 | 93 |
| 93 | 93 | 94 |
| 94 | 94 | 95 |
| 95 | 95 | 96 |
| 96 | 96 | 97 |
| 97 | 97 | 98 |
| 98 | 98 | 99 |
| 99 | 99 | 100 |

～神戸市のパンフレット～

～厚生労働省のちらし～