

高齢の方
必読!

Panasonic

×



神奈川県

パナソニックは神奈川県と
熱中症対策を推進しています

あなたの

熱中症対策



神奈川県
未病改善ヒーロー ミビョーマン

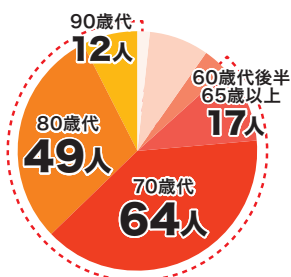
暑くなると心配なのが熱中症、重症化すると生命にかかわります。
特に、高齢の方は「熱中症弱者」に該当し、熱中症になりやすかったり、重症化する可能性があります。

令和5年度夏の熱中症死亡者の状況(東京都監察医務院のデータより)

東京都23区における 熱中症死亡者164人の死体検案結果 (令和5年度10月31日時点までの速報値)

死亡者(164人)のうち

**8割以上は高齢者
(65歳以上)**



屋内での死亡者(148人)のうち

**9割が
エアコン不使用等**

「エアコンを使用していない(64%)」または
「エアコンを所有していなかった(26%)」



第5回熱中症対策推進検討会(R6.1.18 開催)資料から抜粋

なぜ熱中症に なりやすいの?!



体温を調節する機能が 鈍くなります

皮膚にある温度センサーの感度が鈍くなり、
暑さを感じにくくなります。



熱を放散する力が弱くなります

汗をかきにくくなり、
体に熱がたまりやすくなります。

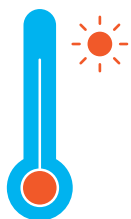


体内の水分が不足しがちです

体内の水分量が少ない上に、体が脱水を
察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。

熱中症弱者のための対策ポイント

高温注意



室温を確認し、
28度以上になったら
まず**エアコンの
スイッチを入れる**

お部屋を涼しく



エアコンは
28度以下に設定し
つけたままに

こまめな水分補給



のどの渴きを感じていなくても
水分と電解質をこまめに補給

1日当たり**1.2リットル**が目安

夜も水分補給



入浴前や就寝前も
水分を補給

体調管理



十分な**睡眠**と
バランスのよい**食事**

無理せず行動



暑い日は無理をせず
お出かけを控える
お出かけをする場合は
水分補給や**休憩**を心がける

高齢の方は自分では体調の変化に気づきにくい
ため、ご家族や周りの方のご支援をお願いします。

みんなで熱中症対策!

神奈川県の
情報はここから!



エアコン エオリアの
情報はここから!



電話機の熱中症警戒機能
の情報はここから!



※日本生気象学会より公表されている、『日常生活における熱中症予防指針』Ver.3.1』では、「危険」、「厳重警戒」、「警戒」、「注意」の4段階の温度基準域に区分されています。本機(親機)の熱中症警戒は『日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.3.1』の「危険」と「厳重警戒」のときにお知らせします。