熱中症に注意しましょう

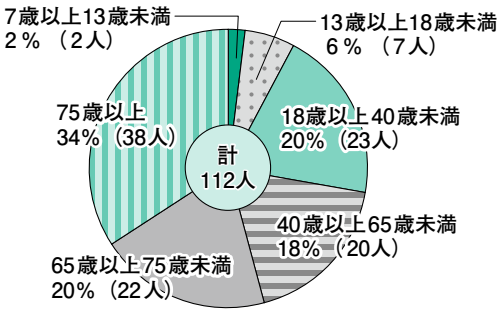
問い合わせ／保健医療課
☎(55)2739 FAX(53)5586
E ho-iryou@div.city.fuji.shizuoka.jp

暑さや水分不足が原因で起こる熱中症。これからの時期は気温が上がり、日差しも強くなるので、熱中症にかかりやすくなります。

熱中症の発生状況

市内では、昨年6～9月の間に、熱中症による救急搬送が112件（男68人、女44人）ありました。特に、高齢者の割合が高く、搬送された人の54％に当たる60人が65歳以上でした。

市内の熱中症による年齢別の救急搬送人数
（平成23年6～9月）



予防するためには

★暑さを避ける
★十分な水分補給をする
★服装に気をつける
★体調を整え、体力を維持する

屋外・屋内ともに注意が必要です。

もしも熱中症になったら…

手当ての基本

①安静
すぐに風通しのよい日陰や、涼しい場所で休ませる

②冷却
衣服を緩めてうちわなどで風を送り、ぬれタオルや冷却材などで首やわきなどを冷やす

③水分・塩分補給
スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する

意識がないときや反応がおかしいとき、または応急手当をしても症状が改善しないときは、すぐに救急車を要請しましょう。

声をかけ合おう

体温調整機能が弱い高齢者や子どもは、暑さへの対応がおくれがちになります。家族や近所同士で「水分補給してね」「少し休みませんか」など声をかけ合い、予防に努めましょう。

家庭
赤ちゃんや子ども、高齢者の体の状況は、一番近くにいる家族がしっかりと把握し、熱中症の小さなサインを見逃さないようにしましょう。

近所
ふだんから近所同士でコミュニケーションをとるよう心がけましょう。ひとり暮らしの高齢者には特に気を配りましょう。

職場
気温の高い場所で長時間作業をする場合は小まめに休憩し、水分補給ができる環境を整えましょう。お互いを気遣う雰囲気づくりも大切です。

6月は食育月間

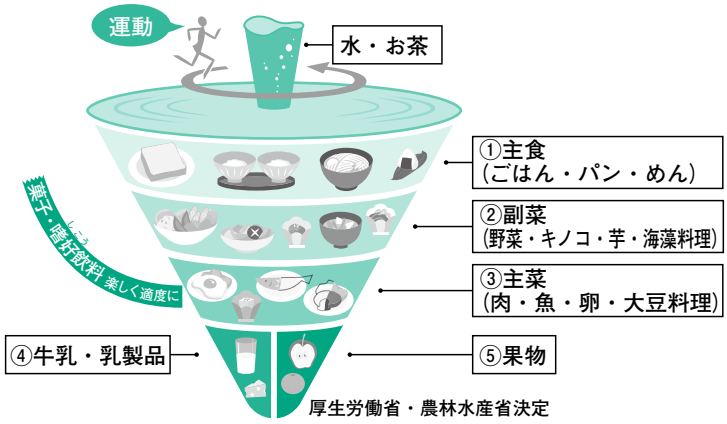
～毎月19日は食育の日～

市は、食育推進計画「富士山おむすび計画」を策定し、食育を推進しています。「食事バランスガイド」を活用して、米を中心とし、栄養バランスにすぐれた「日本型食生活」を実践しましょう！

★「食事バランスガイド」って何？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、①主食、②副菜、③主菜、④牛乳・乳製品、⑤果物の5つのグループをバランスよくとれるようにイラストで示したものです。

食事バランスガイドの図



厚生労働省・農林水産省決定

問い合わせ／保健医療課 食育推進室
☎(55)2884 FAX(53)5586