

熱中症に注意しましょう

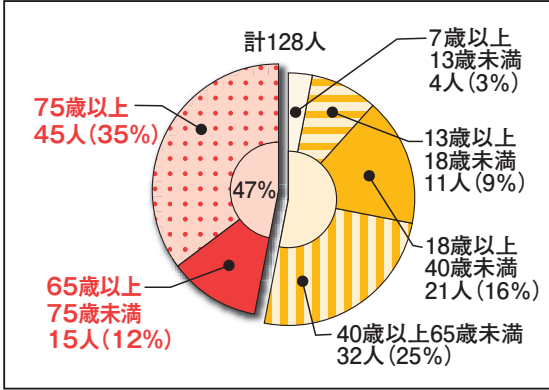
熱中症を防ぐためには

気温が上がるこれからの時期は、熱中症の発生が多くなります。熱中症は、重症になると命にかかわる危険性もあります。暑さを避け、十分な水分補給をし、適切な予防に努めましょう。

市内の発生状況

昨年4～9月の熱中症による救急搬送は128件（男性84人、女性44人）ありました。高齢者の割合が高く、搬送された人の47%が65歳以上です。

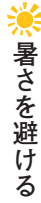
市内の熱中症による年齢別救急搬送人数
(平成27年4～9月)



高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、自分でも気づかないうちに、熱中症になることがあります。

また、54%が屋内で発症しています。屋内の熱中症にも注意しましょう。

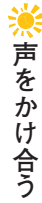
予防のための心がけ



暑さを避ける
通気性のよい衣服を着用し、帽子や日傘を活用しましょう。室内では、扇風機やエアコンを上手に使います。



十分な水分補給をする
気づかないうちに脱水症状が進んでいる場合があります。喉が渴いていなくても、小まめに水分を補給しましょう。



声をかけ合う
一人一人が周囲に気を配り、声をかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に、高齢者や子どもは、周囲が協力して見守りましょう。

【問い合わせ】保健医療課

☎(55)2739 FAX(53)5580

✉ho-iryu@div.city.fuji.shizuoka.jp

熱中症と疑われる人を見かけたら...

①涼しい場所へ

涼しい場所へ移動させ、衣服を緩め、安静に寝かせる

②体を冷やす

うちわで風を当てる、冷たいタオルや氷のうを当てるなどして体を冷やす（特に、首の周り、脇の下、足のつけ根など）

③水分・塩分補給

スポーツドリンクや経口補水液などで、水分と塩分を補給する
※自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

「環境省熱中症予防情報サイト」では、「暑さ指数」を用いた熱中症の注意情報など、役立つ情報をごらんいただけます。パソコン、スマートフォン、携帯電話から「環境省熱中症予防情報サイト」と検索してください。



6月は「食育月間」です

毎月19日は食育の日



富士市食育キャラクター「むすびん」

富士市では、食育推進計画「第2次富士山おむすび計画」を策定し、食を通して心身の健康と人間性を育てるための取り組みである食育を推進しています。

日本型食生活のスヌメ

日本型食生活は、ご飯を中心に、多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスのすぐれた食生活です。



ご飯中心がよい理由

ご飯をベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせて、栄養バランスの整った食事が可能になります。「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識しましょう。

簡単でもOK!

サラダや果物、野菜スープなどを、いつもの食事や外食にプラスするだけで、栄養バランスがぐっとよくなります。生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。

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