

住居で発生した熱中症救急搬送者の約7割が65歳以上の高齢者！

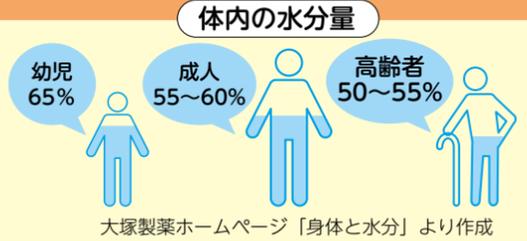
CHECK 高齢者は特に注意が必要です

体内の水分が不足しがちです

- 体内の水分量が少ないだけでなく、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

暑さに対する体の調節機能・感覚機能が低下します

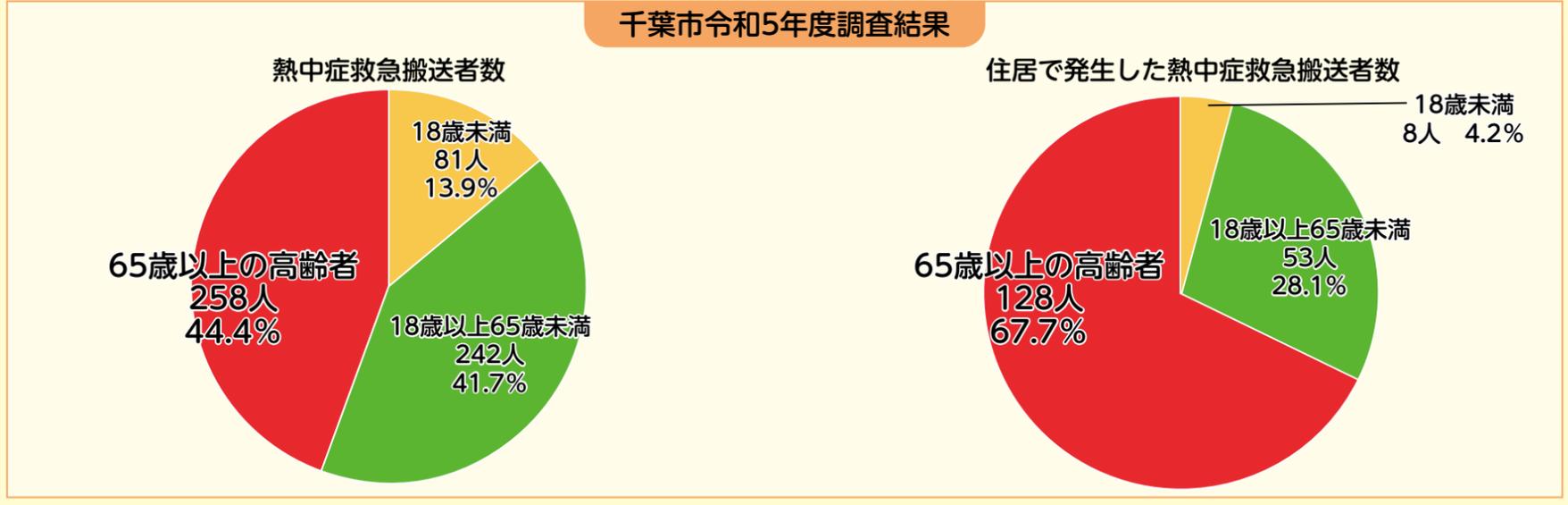
- 体に熱がたまりやすく、暑い時には循環器系への負担が大きくなります。
- 暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。



！ 救急搬送された高齢者258人のうち128人が住居で倒れています ！

室内が暑くないと感じていても、屋外の気温が高い場合は、すぐにエアコンをつけましょう！

千葉市令和5年度調査結果

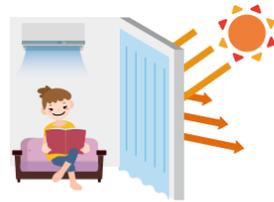


🚨 熱中症警戒アラートが発表されたら

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い気象状況が予測される際に、その前日の夕方または当日早朝に発表されます。

発表されたら、次のような予防行動を積極的に取りましょう。

- 不要・不急の外出はできるだけ控える
- エアコンなどが設置されていない屋内外での運動や活動は、原則中止・延期とする
- 熱中症になりやすい高齢の方、子ども、障害のある方へ、積極的な声かけをする



熱中症警戒アラートは、環境省のLINE公式アカウント（【右記】コードから）で確認することができます。



詳しくは、[環境省 熱中症](#)

クールスポットでも一休みしよう

熱中症警戒アラートなどが発表された際の外出は、暑熱から一時的な避難ができるクールスポットをぜひご利用ください。

右のステッカーが目印です。詳しくは、

[千葉市 クールスポット](#)



☎健康推進課（健康への影響に関すること）☎245-5223 FAX245-5659

☎脱炭素推進課（暑さ対策に関すること）☎245-5199 FAX245-5557

☎救急課（救急搬送に関すること）☎202-1657 FAX202-1659