

ひと涼みしよう 熱中症予防 声かけプロジェクト

休息をとろう

栄養をとろう

飲み物を持ち歩こう

声をかけ合おう

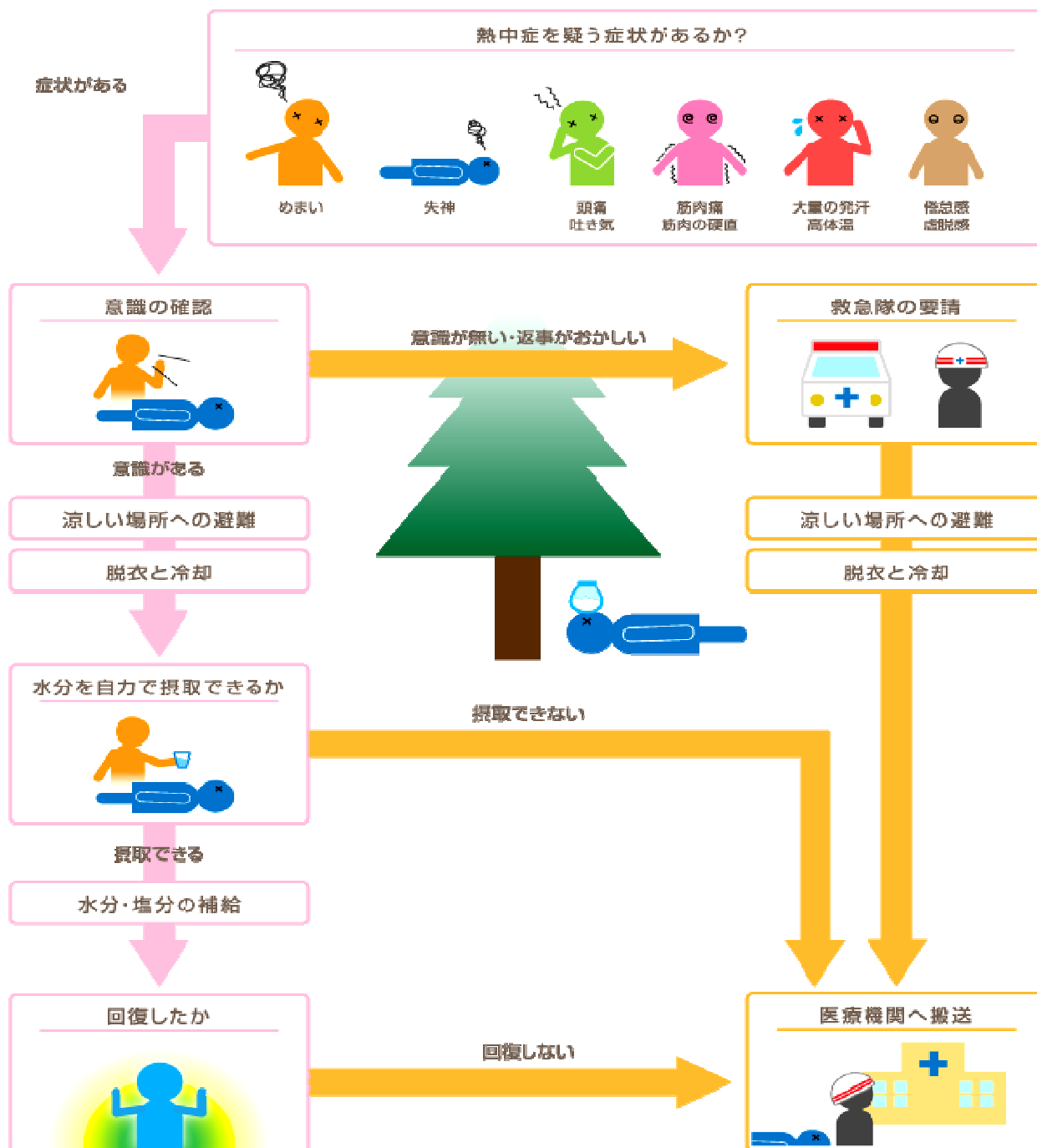
温度に気をくばろう



おおた高齢者見守りネットワーク



熱中症対処・判断チャート



おおた高齢者見守りネットワークは、「熱中症予防 声かけプロジェクト」に賛同しています。



5つの声かけ



温度に
気をくばろう

熱中症予防
声かけプロジェクト

飲み物を
持ち歩こう

熱中症予防
声かけプロジェクト

休息を
とろう

熱中症予防
声かけプロジェクト

栄養を
とろう

熱中症予防
声かけプロジェクト

声を
かけ合おう

熱中症予防
声かけプロジェクト

熱中症は病気ではなく、水分をとること、部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養を摂ることで防げる気象災害です。

「ちょっと、ひと涼みしませんか」と声をかけあうゆとりと気遣いをもちましょう！



高齢者は熱中症に特に注意が必要です。家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って日頃から注意をし、積極的に声を掛けて下さい。



おおた高齢者見守りネットワーク

おおた高齢者見守りネットワーク

● 1日にとる水分量の目安は？

食事からもこんなに水分を摂っています。



【水、食べていますか？】
大根の90%、豚肉の70%が水分です。

人は食事から1日に必要な水の半分をとっているのです。

水分量/約330ml
塩分量/3.0g

一食の目安

1日の目安



1日3食
水分量/約1000ml
塩分量/3.0g

1日5~7回
水分補給
1000ml

食べて1000ml 飲んで1000ml

● 理想的な一日の水分摂取タイミング



飲み物を持ち歩こう

熱中症予防
声かけプロジェクト




気づいて 見守る 街づくり

自ら健康に、
水から健康に。

健康のため水を飲もう

体の中の水分が不足すると、熱中症(ねっちゅうしょう)、脳梗塞(のうこうそく)、心筋梗塞(しんせんこうそく)など、さまざまな健康障害(げんこうしょうがい)のリスク要因となります。健康のため、こまめに水を飲みましょう。

主催:健康のため水を飲もう推進委員会 後援:厚生労働省
健康のため水を飲もう推進運動は、全国の水道事業体および各種団体・企業のサポートにより運営されています。