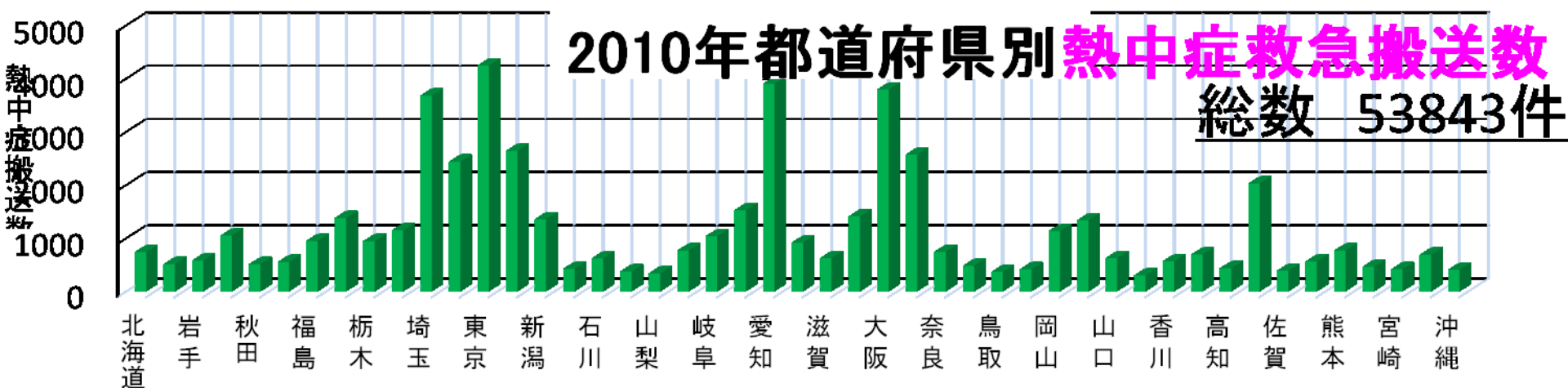
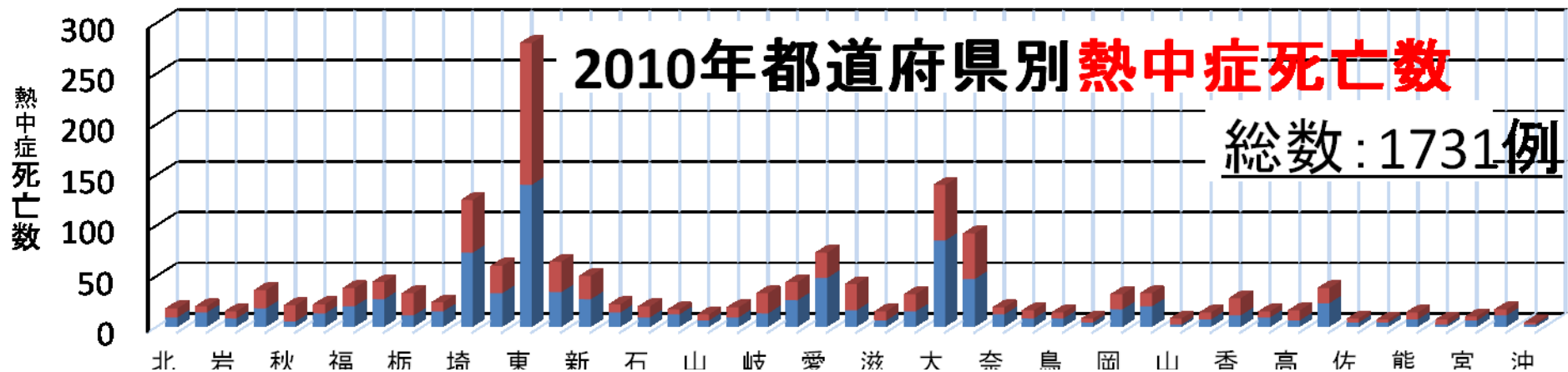


平成26年度熱中症に係る地方自治体等
担当者向け講習会資料

保健指導のあり方 地域における取組み

2014熱中症講習会資料編集委員会

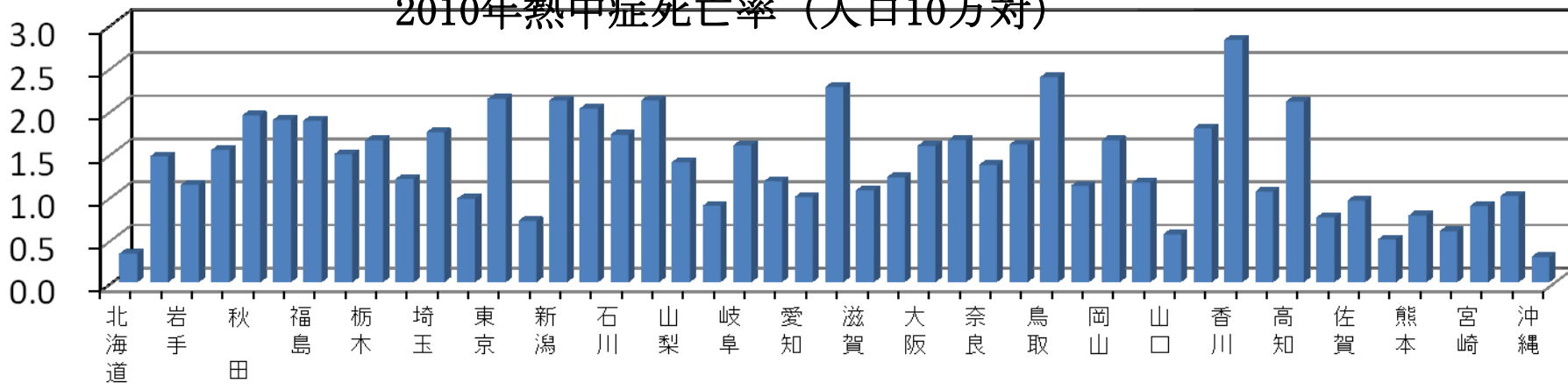
熱中症予防には啓発活動が大事？



熱中症予防には啓発活動が大事？

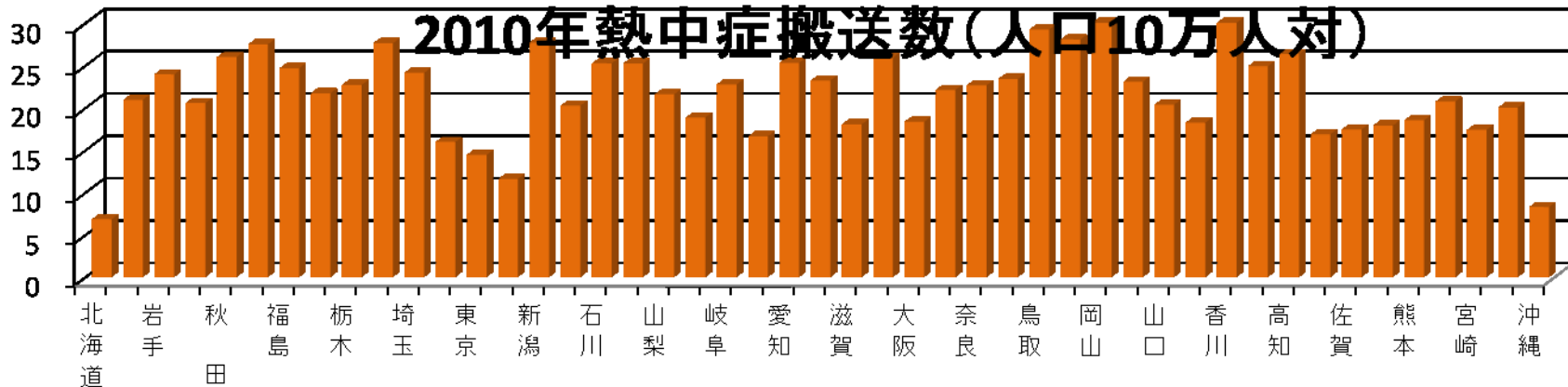
死亡率・人口十万対

2010年熱中症死亡率(人口10万対)



救急搬送数・人口十万対

2010年熱中症搬送数(人口10万人対)

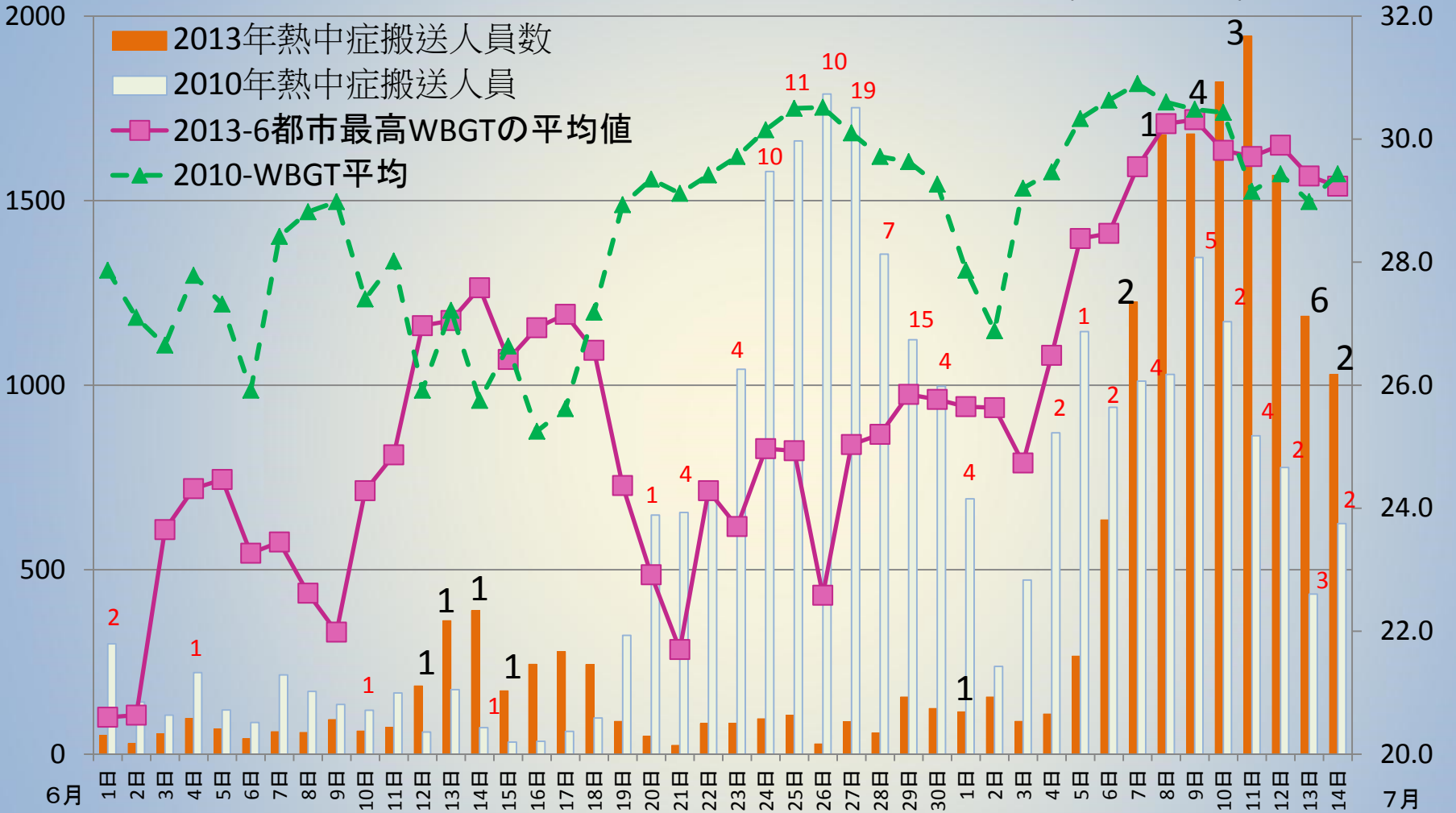


熱中症予防には啓発活動が大事？

- 徳島では10万人あたりの死者数が2、7人
- 福岡では1、1人でした。
- 2010年の7月と8月の最高気温の平均は、徳島が32、2°C、福岡が33、4°Cでした。
- 単純には言い切れませんが、啓発活動等が活発な地域は、熱中症の認知度が上がり搬送者数は増加傾向にあります。が、重症度Ⅲ（死者を含む）の患者は、少なくなっている傾向にあります。

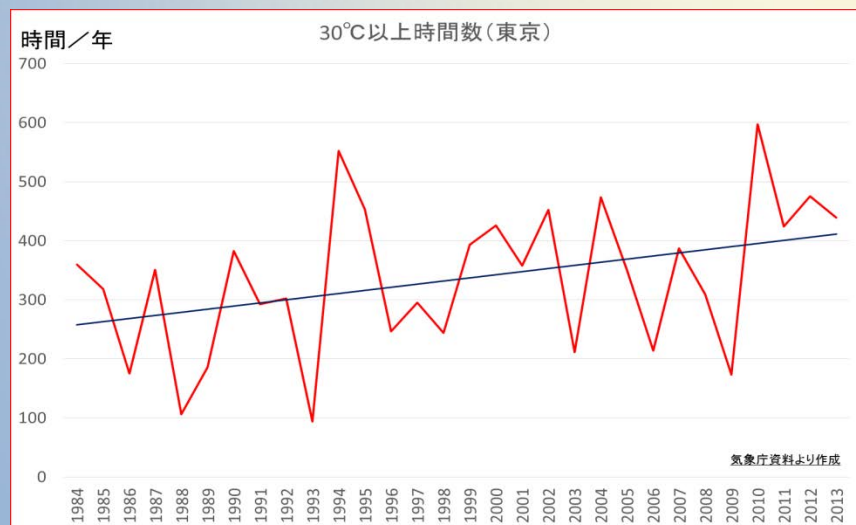
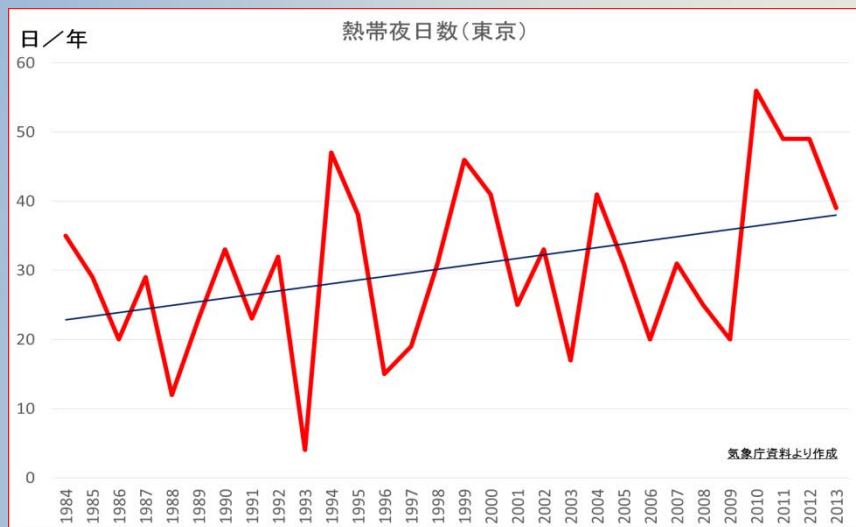
熱中症搬送者数(人)

(WBGT最高(6都市平均、°C)



熱中症搬送者数:消防庁
 (数字は死者数)
 WBGT:環境省
 赤字は2010年

昔より暑くなっていることを指導しましょう

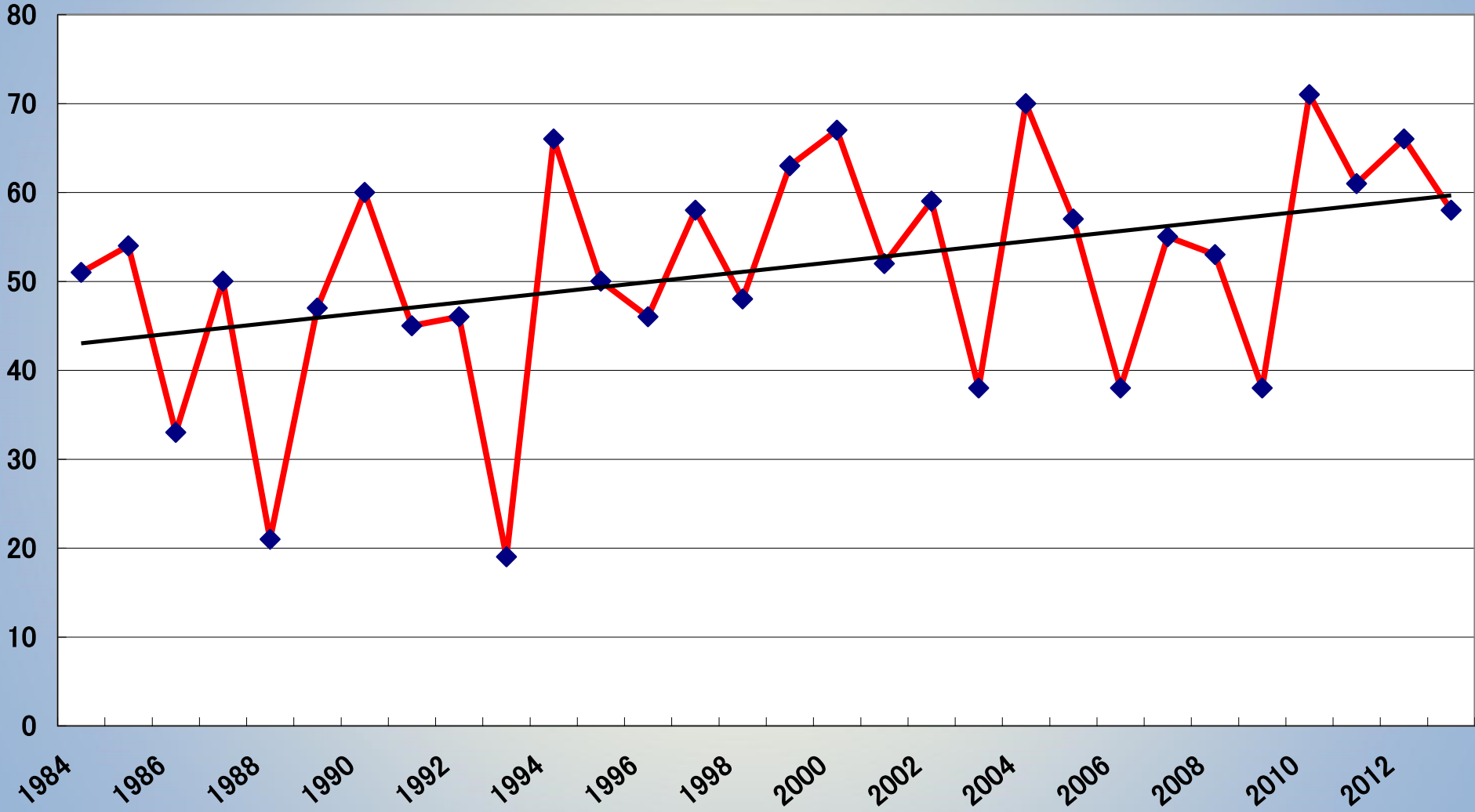


気象庁資料より

- 大都市とその周辺が特に暑くなっている
- 温暖化と都市化の影響で大都市と周辺の夏は非常に高温に
- 熱帯夜、真夏日の増加
- 30度以上の時間数は30年で2倍にもなり、朝夕も暑い

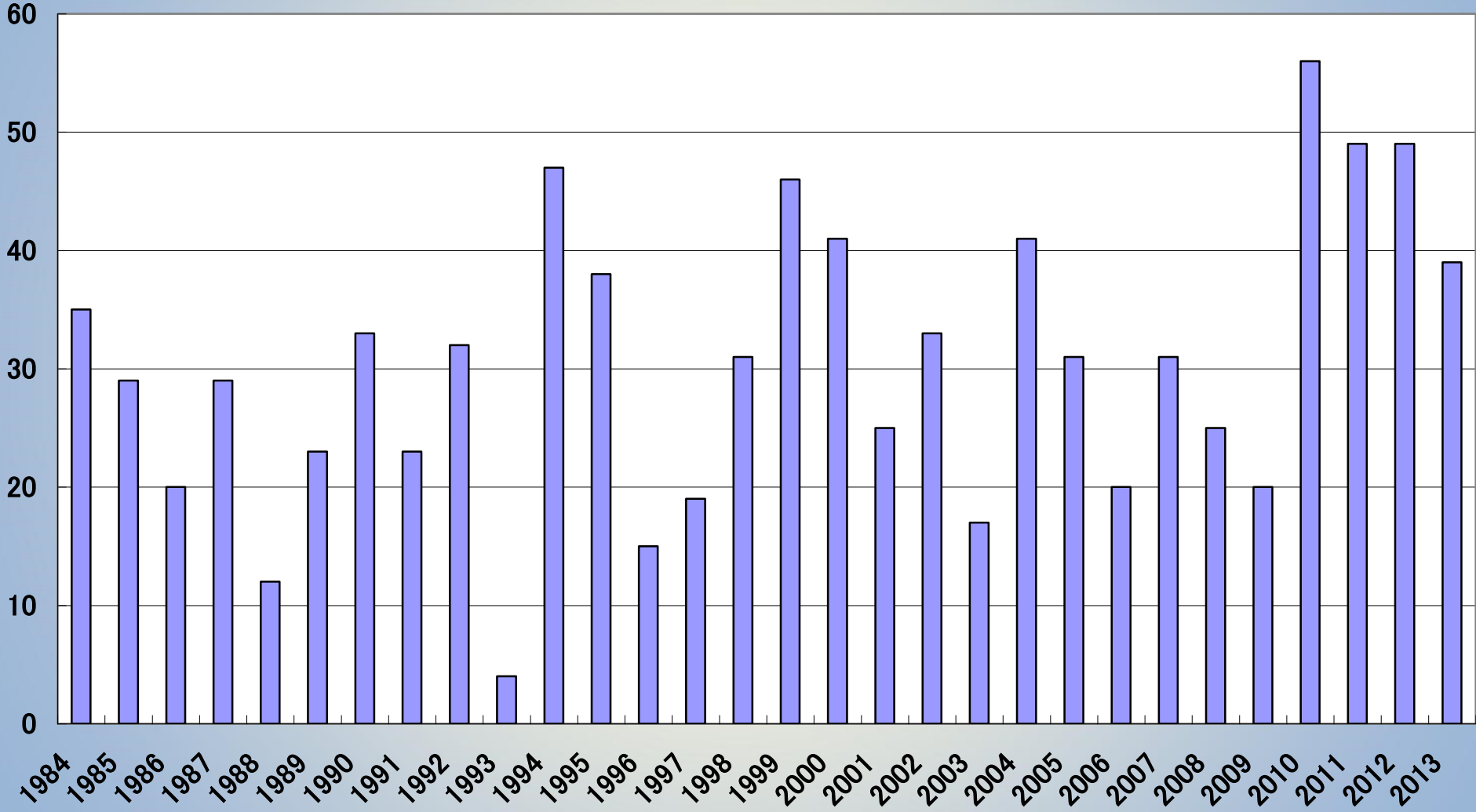
真夏日日数(東京)

日/年

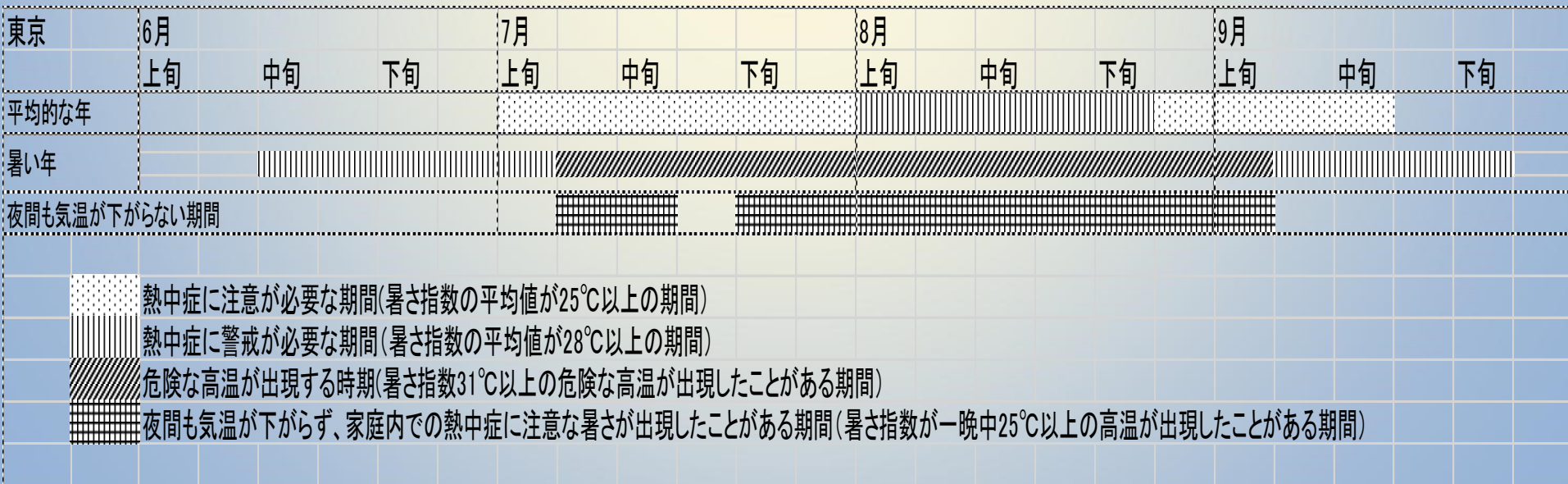
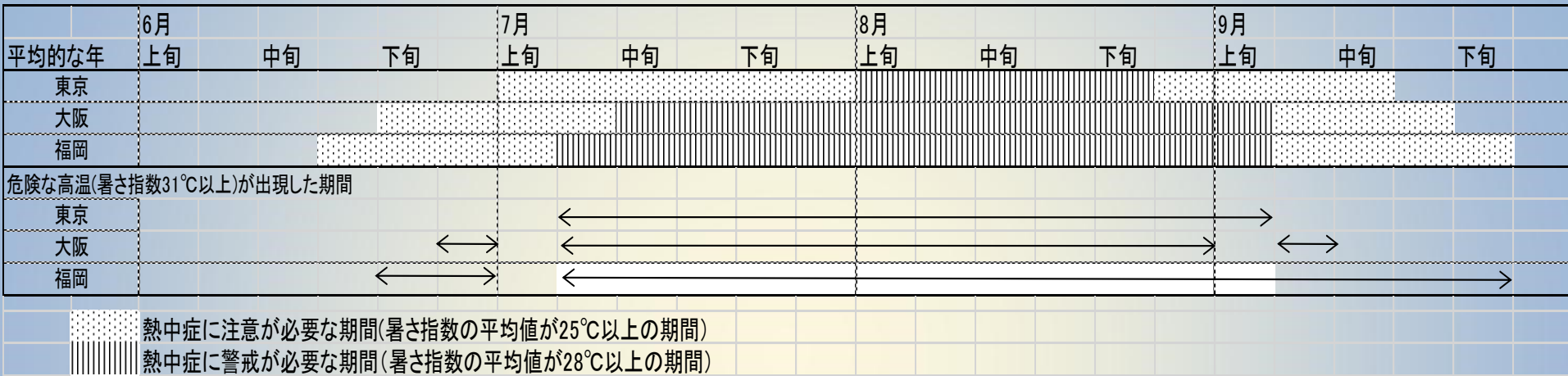


熱帯夜日数(東京)

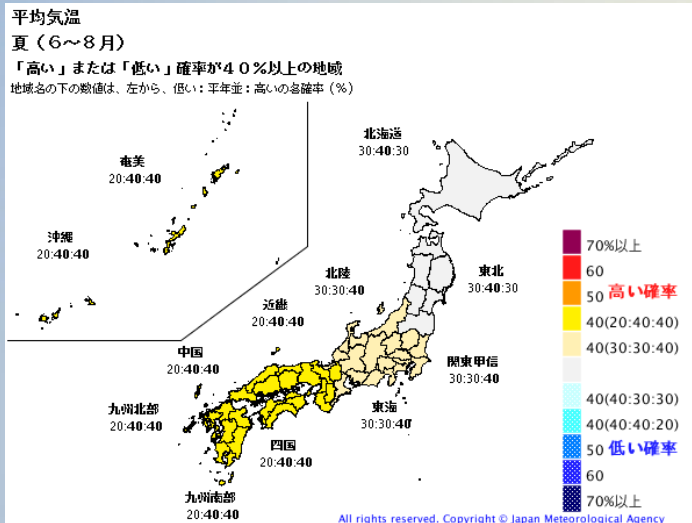
日/年



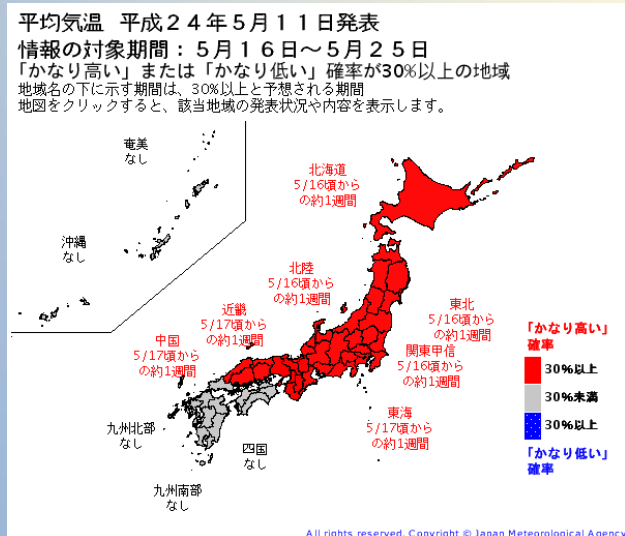
熱中症の発生に注意が必要な期間



気象情報の見方の指導



- 今年の夏がどの程度暑くなるかを気象庁の季節予報でチェック
- 異常天候早期警戒情報で急に暑くなる時期があるかをチェック
- 週間予報で急に気温が高くなる日をチェック
- 当日の最高気温を知る

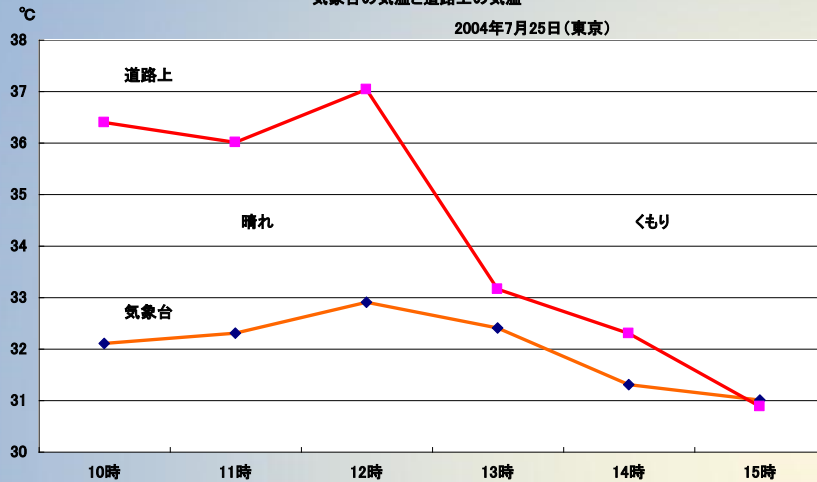


気象庁ホームページより

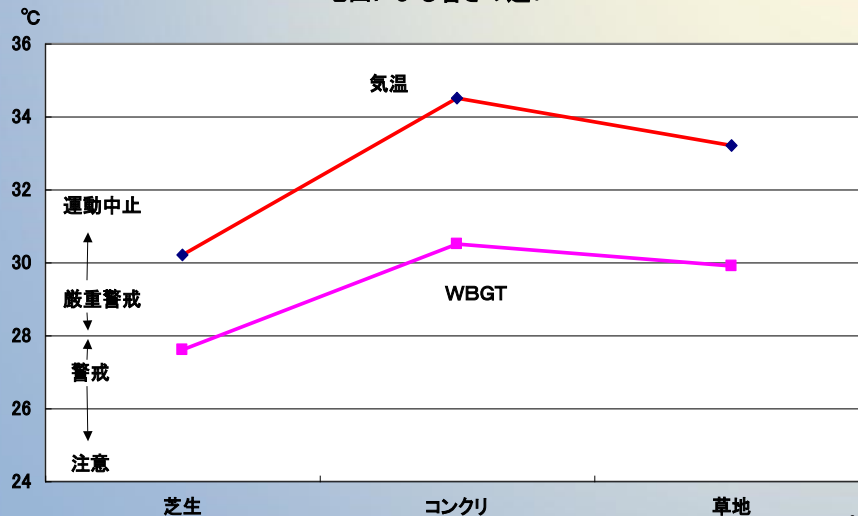
炎天下の温度は 予報より高いことを指導しましょう

気象台の気温と道路上の気温

2004年7月25日(東京)



地面による暑さの違い



- 気象台の観測は、広い芝生の上、直射日光が当たらない温度
- 炎天下の温度は予報より4度から5度高い
- 気温が35度の時に、窓を開けても入ってくる空気の温度は35度、庭がひなたならもっと高い
- 地面の状態によっても体感温度は違う

夏バテも暑熱による健康障害です

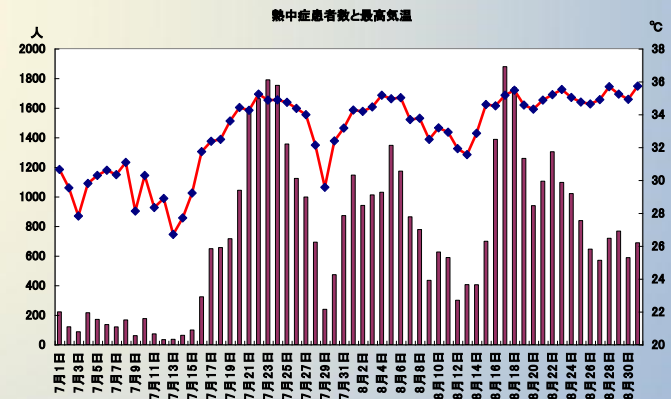
「背景には」

- 気候や気温の変化
- 冷房環境などへの人の反応
- 暑熱への適応能力低下

- 急に暑くなった時に熱中症の患者が急増しています

熱中症の発生には、天気などの外部環境のみならず、

衣服や、人の暑さへの抵抗力などの要因が関係します



村山2010

夏バテは熱中症の第1歩

こんな症状があれば要注意

- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 食欲がなく、いつもの元気がでない
- 胃もたれしやすい
- 頭の働きが、落ちているような気がする
- めまいがあったり、息苦しいことがある
- **汗の量が減った。汗の量が増えた**
- 筋肉が痙攣することが増えた
- 尿の色が濃くなっている
- **便秘になる**
- 熱っぽい

熱中症の実態

- 熱中症は増加傾向にある（冷夏でも発生）
- 年齢によって発生する環境が違う
- 高齢になるほど、中等症や重症の割合が高く、特に高齢者では50%以上が中等症以上
- 発生する場所は自宅＞道路・駐車場＞職場
- 高齢者ではおよそ半数が住宅内で発生
- 年齢・環境によって適切な指導が必要

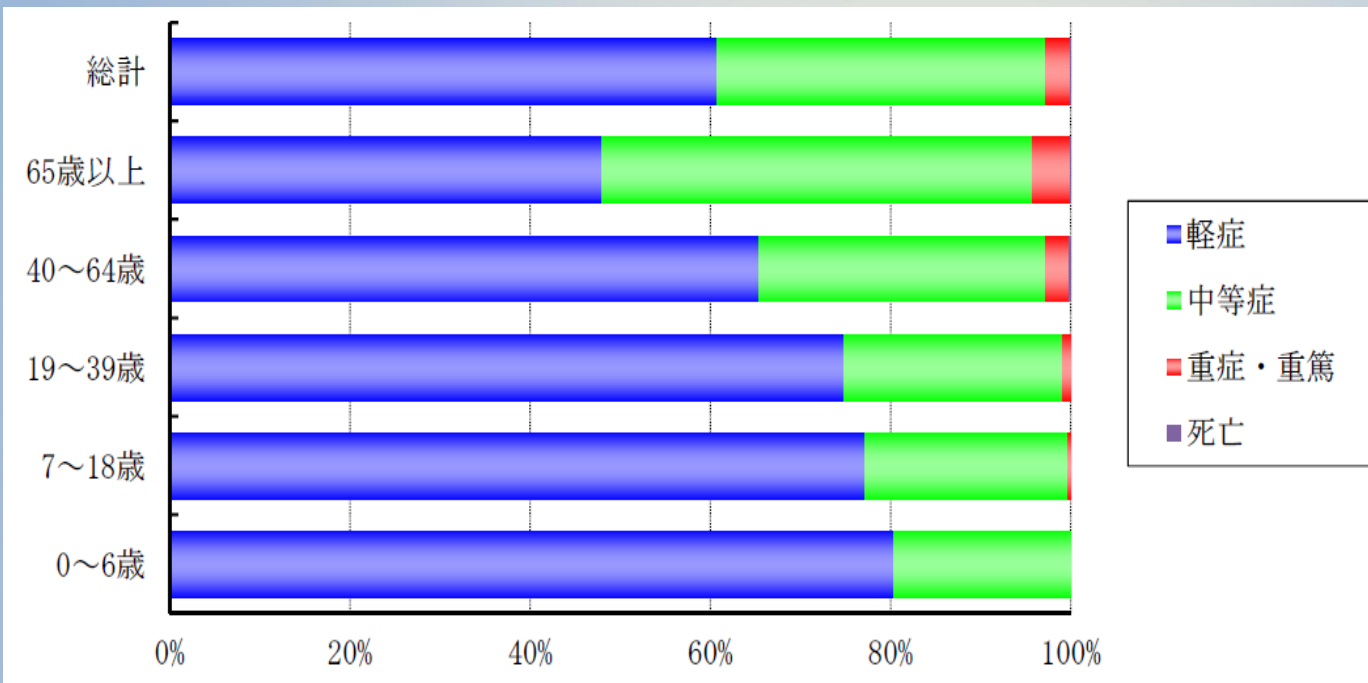
熱中症の重症度、発生場所等は、国立環境研究所の、都市別熱中症搬送数調査2011年による

熱中症になるリスクの高い人

- 高齢者
- 乳幼児
- 慢性疾患のある人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 屋外での活動が多い人
- 一人暮らしなど社会的に孤立している人
- 寝たきりなどで移動が困難な人

暑くなる前に、熱中症のリスクの高い人、
リスクの高い人が多く住んでいる地域を把握しておきましょう。

熱中症患者情報

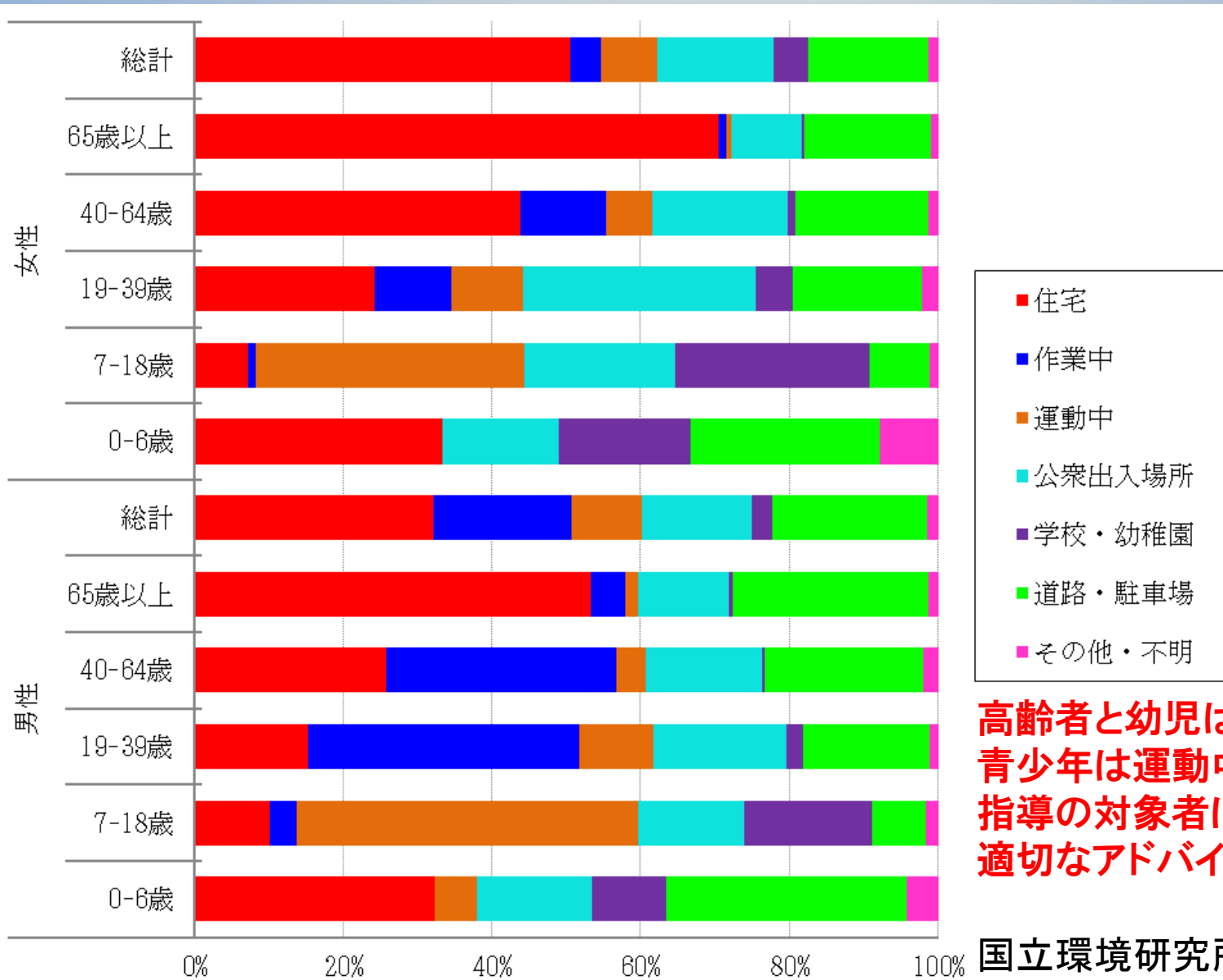


高齢者になるほど
重症化しやすいことを
知っておきましょう

年齢階級別・重症度別患者数(割合)

※ここに示すデータは、国立環境研究所が、2013年に、札幌市消防局、仙台市消防局、さいたま市消防局、千葉市消防局、東京消防庁、横浜市消防局、川崎市消防局、新潟市消防局、静岡市消防局、浜松市消防局、名古屋市消防局、京都市消防局、大阪市消防局、堺市消防局、神戸市消防局、広島市消防局、北九州市消防局、福岡市消防局、沖縄県より提供された救急搬送熱中症患者(沖縄県については、23指定病院を受診した患者数)について集計・解析を行った結果である。

熱中症患者情報



- 住宅
- 作業中
- 運動中
- 公衆出入場所
- 学校・幼稚園
- 道路・駐車場
- その他・不明

高齢者と幼児は室内で、
 青少年は運動中に多いので
 指導の対象者にあわせた
 適切なアドバイスが必要です

国立環境研究所「都市別熱中症搬送数調査2013年」より

年齢階級別・発生場所別患者数割合

保健指導の基本的事項

- 梅雨前など予防効果が期待できる時期からの保健指導を行いましょう
- 予防の視点から、日常生活の中で起こりうる事例を使って指導しましょう
- 冷房・服装・水分補給に加え、睡眠や栄養等生活全体を把握して総合的な生活指導を心がけましょう
- 熱中症が発生した場合の措置を確認し、迅速な対応・措置を具体的に指導しましょう

体温を維持する働き

- 燃やしたエネルギーの80%は熱になる
- 体内の熱は、血液によって皮膚表面に
- 皮膚からの放熱と汗が蒸発する気化熱により体温を下げる
- 暑い時は、大量の熱を血液が運ぶ必要があり、エアコンなどで冷やさないと、心臓の負担も大きくなります。

集団で行動する場合には

- 事前の予防対策を講じ、熱中症に関する知識、理解を深めるよう指導しましょう
- 温熱環境を測定するよう指導しましょう
- 睡眠や栄養など生活全体について指導しましょう
- 互いの体調に配慮するよう指導しましょう
- 責任者を明確にするなど、熱中症予防に役立つ、具体的な体制を指導しましょう

国や地域の取り組みを知って 指導にいかしましょう

熱中症
環境保健マニュアル
2014

熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分を摂っていますか？

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をすることが必要があります。また、体に必要な水分の補給を確保することは、特に危険です。



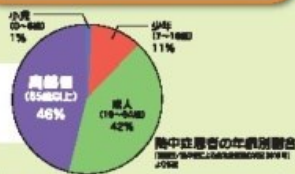
エアコンを上手に使っていますか？

- × エアコンは体が冷えるから嫌だ
- × エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすることで、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



熱中症患者のおよそ半数は
高齢者(65歳以上)です



暑さに強いから大丈夫？

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温度計を置き、部屋の温度が上がりにすぎないか確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。



環境省

- 国、自治体、学校現場などの情報、健康教室、健康相談などを利用した指導
- マニュアル、リーフレットなどを利用した指導
- 熱中症予防情報などの利用
- 環境省熱中症情報
- 熱中症予防情報サイト

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html

環境省ホーム
ページより

暑さ指数(WBGT)の情報提供

環境省では、「熱中症予防情報サイト」において暑さ指数(WBGT)の予測値・実況値の提供を行っています。平成24年度は3か月間で約770万件、25年度は1440万件を超えるアクセス数があり、平成25年度からはメール配信等の機能拡充を行いました。

(1)「環境省熱中症予防情報サイト」アドレス

パソコン：<http://www.wbgt.env.go.jp/>

(2)提供期間

平成26年5月12日(月)から10月13日(月)(予定)

(3)平成26年度提供情報

①**全国840地点**(昨年は約150地点)の暑さ指数の予測値及び実況値

うちWBGTの実測地点：東京、名古屋、大阪など全国7地点

○予測値：当日、翌日、翌々日(深夜0時まで)の3時間毎の予測値

○実況値：現在の暑さ指数の推定値(実測地点においては実測値)を1時間ごとに算出

②**バス停、体育館、温室等の生活の場**を想定した暑さ指数の提供

③**個人向けメール**による情報提供(平成26年5月12日からの予定)

④HTTP方式による数値データの提供

⑤サポートデスクの設置

⑥各種熱中症予防情報コンテンツの追加

環境省熱中症予防情報サイト (http://www.wbgt.env.go.jp/)

新着情報

関連情報の
リンク集

携帯サイトへの
アクセス

グラフ、日表、過去
データを選択し、
地点検索画面へ

WBGT実測地点で
ある主要都市の実
況値を表示

全国840地点の実
況値を地図上で表
示

環境省熱中症予防情報

このサイトは、熱中症の防止に関する注意を促すことを目的に暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)、熱中症患者通報、熱中症への対処方法に関する知見など熱中症関連情報を提供するサイトです。携帯サイトは、このサイトからご利用いただけます。

TOFA このサイトのご利用にあたって

お知らせ 福岡県福岡市における暑さ指数予測について (8/12-17)

暑さ指数(WBGT)とは?

- 環境省 熱中症情報
- 熱中症環境保健マニュアル
- 環境省サイトアイランド対策
- 国立環境研究所 熱中症患者通報

ひと涼みしよう

ご意見・ご質問

現在の日表

提供している暑さ指数について

ここに掲載されている暑さ指数(WBGT)の予測値と現在の暑さ指数の推計値(実況予測値)は、気象庁の気象データに基づいて独自の手法で推計したものであるため、実際の値とは若干異なることがあります。

また、住宅やオフィス等立地条件によっても値は若干異なる場合がありますのでご注意ください。

現在の暑さ指数 2012年7月16日 19時00分

暑さ指数 実測値(℃)
東京 27.2
新潟 25.0
名古屋 29.5
大阪 31.0
広島 30.8
福岡 31.5

Copyright © 1999-2012 Ministry of the Environment, Government of Japan. All Rights Reserved.

環境省熱中症予防情報サイト(主な掲載コンテンツ)

HPで知る

環境省熱中症予防情報

このサイトは、熱中症を予防するための必要な情報(暑さ指数(WBGT)、暑気帯り法など)、熱中症患者の発生状況、熱中症の対策方法に関する知識などを熱中症関連情報提供サイトです。

暑さ指数(WBGT)とは?

場所を選択してください 関東地方 埼玉 熊谷

熊谷(埼玉) 2012年7月19日(木) の実況と予測

15時現在の暑さ指数 29.9°C

今日の暑さ指数の推移

今日の暑さ指数は22.0°C(15時)です。

明日の暑さ指数は20.0°C(15時)です。

後日の暑さ指数は20.0°C(15時)です。

暑さ指数が20.0°C以上になると、屋外活動の目安は「注意」です。

暑さ指数が25.0°C以上になると、屋外活動の目安は「警戒」です。

暑さ指数が30.0°C以上になると、屋外活動の目安は「厳重警戒」です。

暑さ指数が35.0°C以上になると、屋外活動の目安は「危険」です。

Copyright© 1999-2013 Ministry of the Environment Government of Japan. All Rights Reserved.

暑さ指数の表示

携帯サイトで知る

暑さ指数速報

9月18日13時
現在までの速報値

熊谷

1時 24.2°C
2時 23.4°C
3時 23.8°C
4時 23.7°C
5時 23.6°C
6時 24.1°C
7時 24.2°C
8時 27.4°C
9時 27.8°C
10時 29.1°C
11時 28.9°C
12時 28.8°C
13時 27.8°C

運動は原則禁止
厳重警戒
警戒
注意
気象安全

WBGTと各団体の指標は、屋外行動のための目安であり、WBGTそのものが低い場合でも、周囲の環境、当日の体調、屋外での作業内容などに十分に注意して、熱中症による事故が起こらないよう十分に注意して行動してください。

熊谷の今後の暑さ指数
熱中症予防情報TOP

配信メールで知る

送出人 環境省熱中症予防情報メール

件名 熱中症予防情報 - 現在の暑さ指数速報 熊谷 (群馬)

宛先 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

***** 自動配信メール *****

***** 2012/09/01 15時現在の暑さ指数 *****

暑さ指数が20.0°C以上になると、屋外活動の目安は「注意」です。

18日	24.1
19日	23.9
20日	23.8
21日	23.6
22日	23.8
23日	23.9
24日	23.9
25日	24.9
26日	27.4
27日	28.4
28日	29.9
29日	29.0
30日	29.0
31日	29.4
1日	29.6
2日	29.6
3日	29.1
4日	28.1
5日	24.9

※利用者情報の変更・解除はこちら
<http://www.mea.go.jp/>

環境省 熱中症予防情報
<http://www.mea.go.jp/>

詳細な数値データで知る

日	時	暑さ指数 (WBGT)	体感温度 (Tg)
2	20:00	19.0	19.0
2	21:00	18.2	18.5
2	22:00	18.5	18.7
2	23:00	18.0	18.3
2	00:00	18.4	18.6
2	01:00	18.1	18.2
2	02:00	18.1	18.2
2	03:00	18.0	18.1
2	04:00	18.0	18.1
2	05:00	18.0	18.1
2	06:00	18.0	18.1
2	07:00	18.0	18.1
2	08:00	18.0	18.1
2	09:00	18.0	18.1
2	10:00	18.0	18.1
2	11:00	18.0	18.1
2	12:00	18.0	18.1
2	13:00	18.0	18.1
2	14:00	18.0	18.1
2	15:00	18.0	18.1
2	16:00	18.0	18.1
2	17:00	18.0	18.1
2	18:00	18.0	18.1
2	19:00	18.0	18.1
2	20:00	18.0	18.1
2	21:00	18.0	18.1
2	22:00	18.0	18.1
2	23:00	18.0	18.1
2	00:00	18.0	18.1
2	01:00	18.0	18.1
2	02:00	18.0	18.1
2	03:00	18.0	18.1
2	04:00	18.0	18.1

政府の取り組み

熱中症搬送者速報

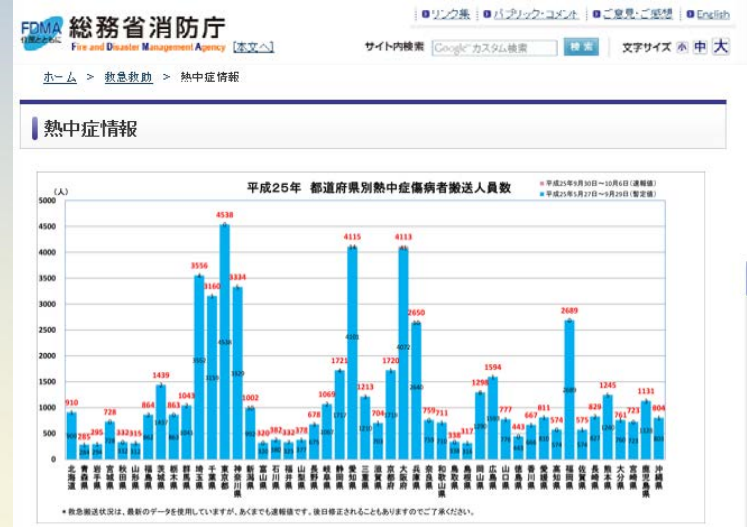
ねっちゅうしんじょう じょうぼうきょうか げつ かん
熱中症予防強化月間
 2013年7月1日～31日

気を付けてますか、熱中症予防。

- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
- 帽子や日傘で暑さを避け、涼しい服装を心がけましょう。
- 暑さに注意し、特に暑い時は無理をしないようにしましょう。

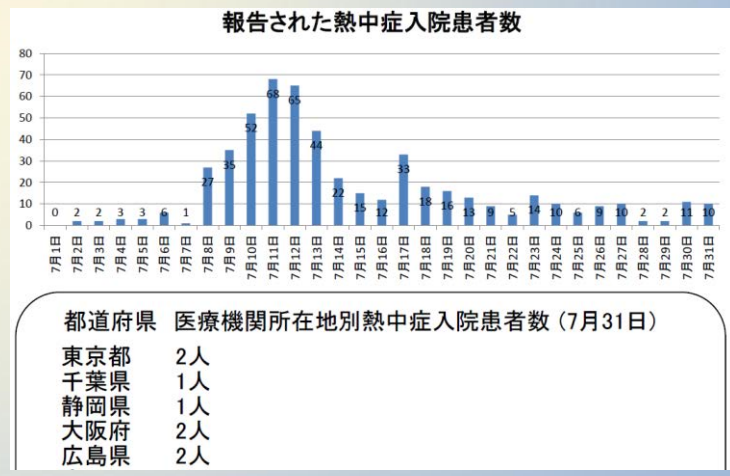
熱中症関係省庁連絡会議
 消防庁・文部科学省・厚生労働省・農林水産省・気象庁・環境省

政府の取り組みは、「熱中症環境保健マニュアル2014」のVI章を参照



消防庁 熱中症による救急搬送の状況

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html



厚生労働省 熱中症入院感謝等即時発生状況

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/a/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)

熱中症予防の地域の取り組み例

- 猛暑が予想される日の広報車による啓発
- 熱中症予防のための設備、制度の整備
- 民生委員による高齢者などへの啓発
- 地域組織による高齢者の見回り、声かけ
- 一人暮らしの高齢者に対する啓発
- 地域施設の協力（暑い時に休息を取れる、駆け込み店舗の確保→必要な場合には店員が救急車を要請）

自治体の取り組み例 1

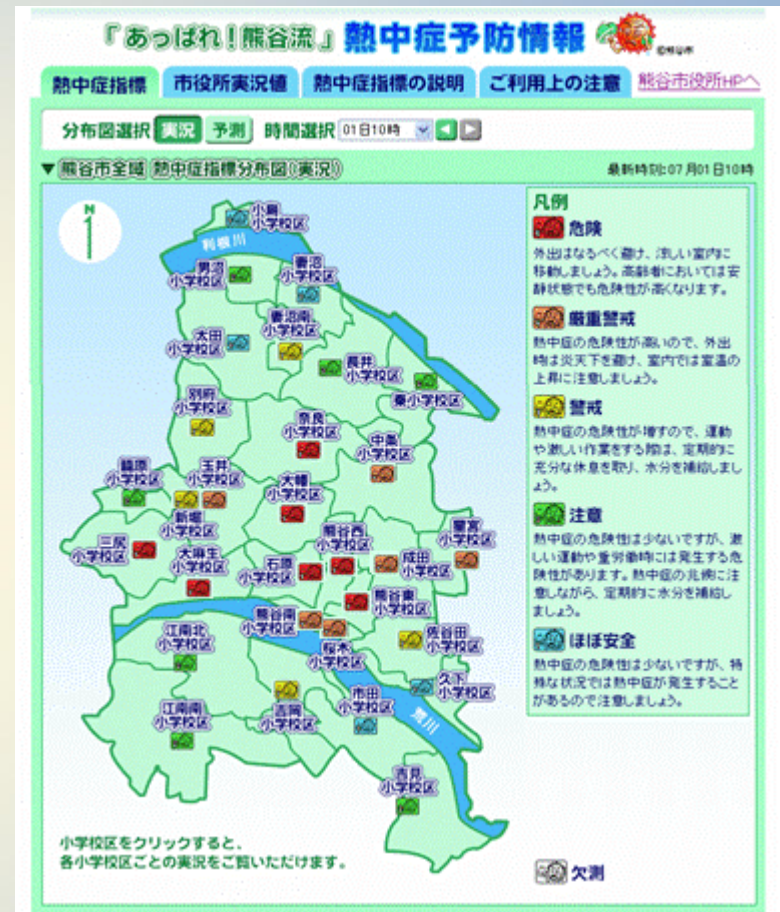
- 広報資料による啓発活動
 - 熱中症にかかりやすい高齢者(特に一人暮らしのお年寄り)を対象に、広報やリーフレットを配布し、注意事項を呼び掛け
 - 民生委員・児童委員(前橋市など多数)、社会福祉協議会(嵐山市など)を通して配布

- 熱中症予防セミナーなどの開催

- ケアマネージャー情報交換会(能代市)、子育て支援センター(つがる市)、老人クラブ(伊勢崎市)など
- 講師は保健師、管理栄養士など

- ホームページ、携帯メールでの情報発信

- WBGT計を設置しホームページ等で情報発信、携帯メール



熊谷市の熱中症情報
(熊谷市ホームページより)

自治体の取り組み例 2

- 学校に、冷水器、冷蔵庫などの整備（館林市など）、体育館に大型製氷機を設置、ミスト扇風機の設置（岡山県）
- 高齢者への声かけ
 - クールスカーフと携帯型熱中症計の配布（熊谷市）、各行政区の自主防災組織等による高齢者への声かけ（館林市）
- 区内62施設を避暑シェルターとし活用、扇風機の無償貸与（品川区）区内に約220箇所のお休み処を設置（世田谷区）、シェルターの開設（吹田市）
- 都立病院への熱中症緊急対策病床の設置、区市町村に対する助成事業（65歳以上人口に応じて500万円から1500万円を補助）を実施（東京都）



（厚生労働省平成23年度調査等より
写真提供：吹田市）

『熱中症予防 声かけプロジェクト』とは？

日本の夏に、ひと涼みを。

今年もまた、暑い夏がやってきます。熱中症にかかる人をなくするために、「ひと涼み」という日本らしい習慣を世の中に広げていくプロジェクトをはじめました。

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、栄養を取ることによって防ぐことができます。

「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つことが、熱中症から人の命を救うことになります。

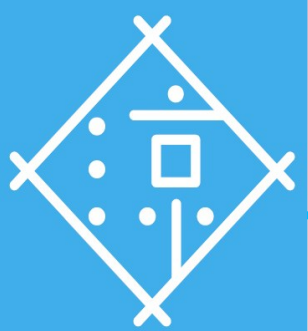
人が人に、企業が人に、さまざまな形で「ひと涼み」を呼びかけたり、提供したりしていく。みんなのコミュニケーションによって「ひと涼み」の輪を社会全体にひろげていく。

そうすることで、熱中症を予防するだけでなく、だれもが風情のある豊かな夏を過ごせるようにと願っています。「ひと涼み」で、日本の夏をいい夏に。熱中症を予防する、声かけプロジェクトをはじめました。



ひと涼みしよう 熱中症予防 声かけプロジェクト

<http://www.hitosuzumi.jp/>



熱中症予防 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



栄養を
とろう

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



声を
かけ合おう

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



指導例1：暑くなる前の対策（居住環境）



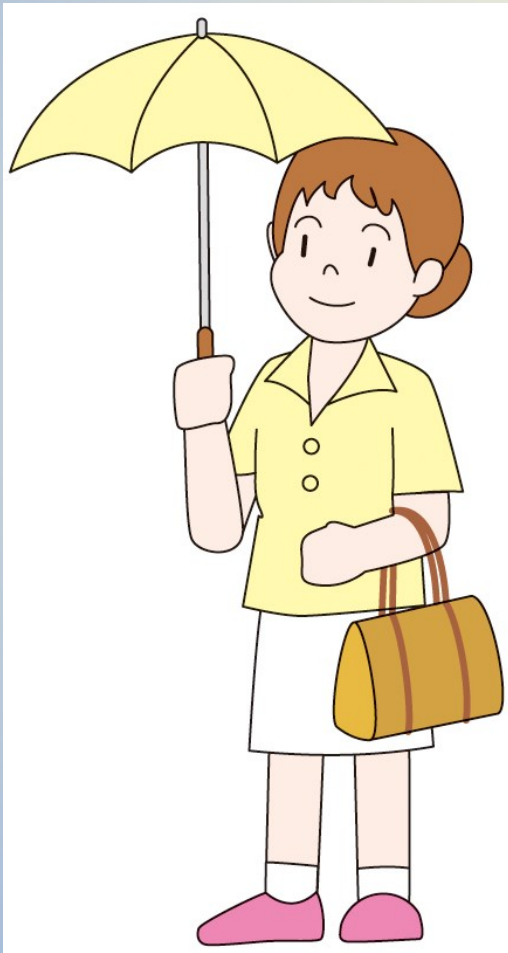
- 室内の温度を上げないための準備
- 直射日光や反射光を防ぐ
- 緑のカーテン
- 屋根に反射性塗料
- 外壁を断熱するヨシズ
- 窓に遮光フィルム
- 日よけスクリーン

居住環境の違いによる注意



- 戸建より高層住宅の方が高温になりやすい
- 高層住宅のなかでは、最上階に近いほど温度が高く、重症率が高い
- 特に夜間にその傾向が大きい
- 室内の熱中症の発生は、リビング、寝室、トイレの順で発生（3箇所では86%）

指導例2：暑さ対策（個人でできること）

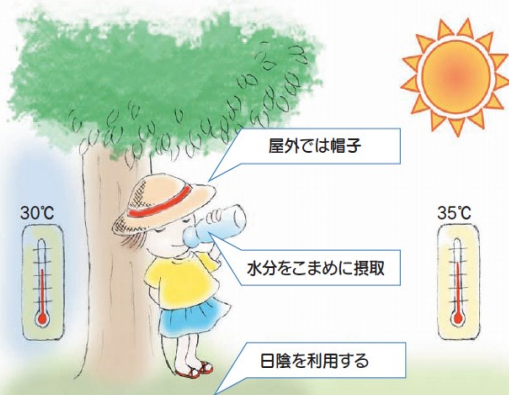


- 風通しの良い、涼しい服装を心がける
- 帽子や日傘
- 半袖・開襟シャツ
- 汗の乾きやすい素材
- 扇子や飲み物を用意
- 濡れたタオルを用意

屋外での暑さ対策

熱中症

熱中症は予防が大切!!



体の異常発生



まずは涼しい場所へ
・衣服(衣類)をゆるめる

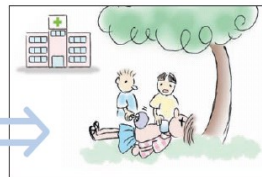
たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れず!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



体などに水をかけたり、
濡れタオルをあてて扇ぐなど、
体を冷やす



太い血管のある脇の下、首、
足の付け根・股の関節を冷やす



- なるべく日陰を選ぶ
- 涼しい場所に寄り道をする
- 風がない場合には扇子や団扇を使う
- 水分をこまめに摂取
- 体調がおかしいと感じたら、すぐに涼しい場所で休息を取る。
- 濡れタオルで身体を拭いて、風を送る

指導例3：屋内での暑さ対策

- エアコンや扇風機を上手に使う
- 扇風機は窓の近くに置いて、外気を入れる
 - （外気温が皮膚温を超えるようなときは逆効果）
- 反対側の窓やドアを開けると効果的
- エアコンと併用する場合は、扇風機をエアコンの吹き出し口に向ける
- 窓からの直射日光を遮る工夫
- 外気との温度差は5度以内が適当
- 温度計を置く
- 気温が低い明け方などに換気する

高齢者や乳幼児の指導には

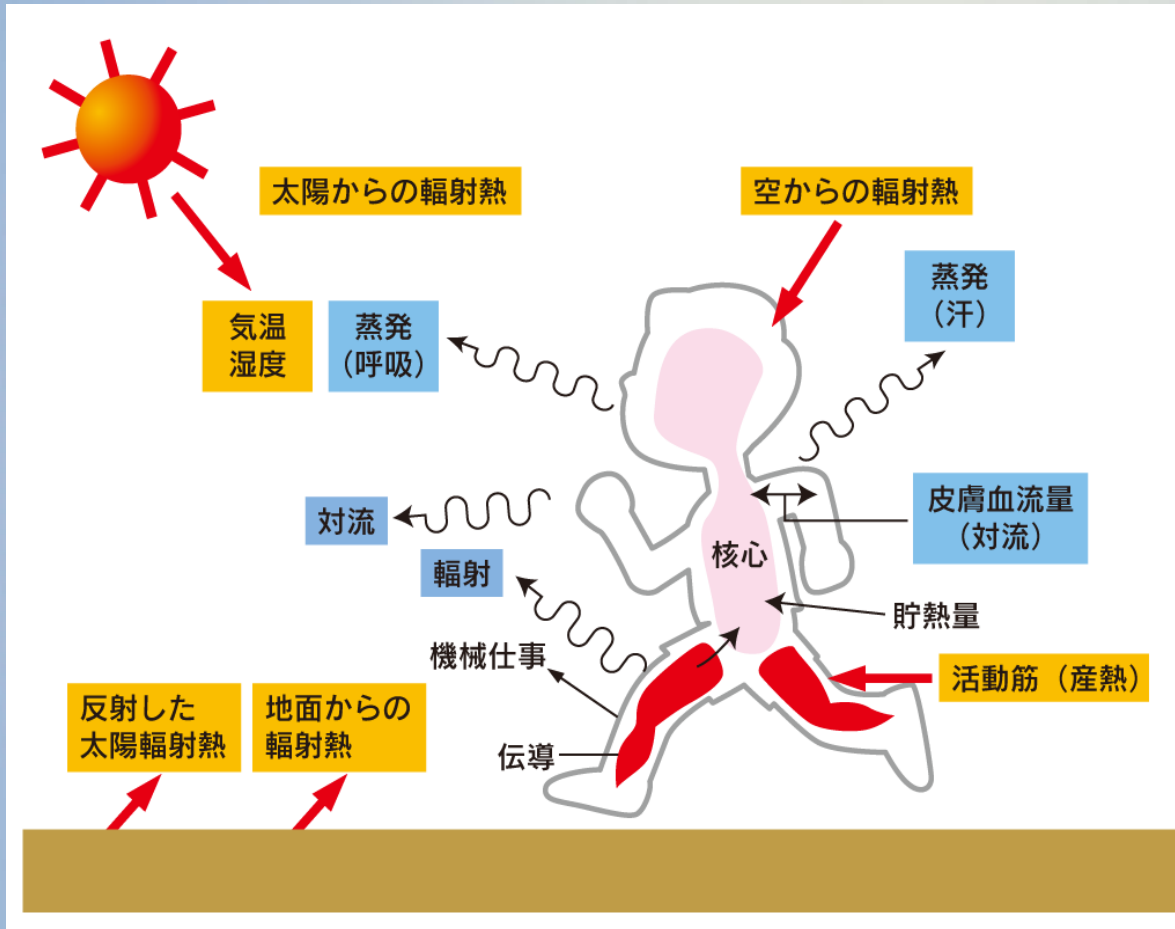
- 若い子供や高齢者が熱中症になりやすいことを知らせましょう
- 衣服や水分補給などに関する周囲の配慮について指導しましょう
- 若い子供や高齢者の熱中症がおこった具体的な状況を挙げて指導しましょう

～このような伝え方はいかがでしょうか～

＝高齢者への指導例＝

- 蒸し暑さを除去しましょう。
- 食事は、中身が勝負。少量でも肉・魚・野菜・穀類をしっかりととりましょう。
- 味噌汁・梅干は、夏の万能薬。昔からの知恵を使いましょう。
- 水分は「ちょこちょこ飲み」を！ 時間を聞かれたら・・・20分から30分間隔くらいに。
- おやつは子どもだけの栄養補給ではありません。いくつになっても栄養・水分補給を！
- 「トイレに行こうかな？」と”迷った時が行きどき”です。

水分補給の指導：水分補給が大事1



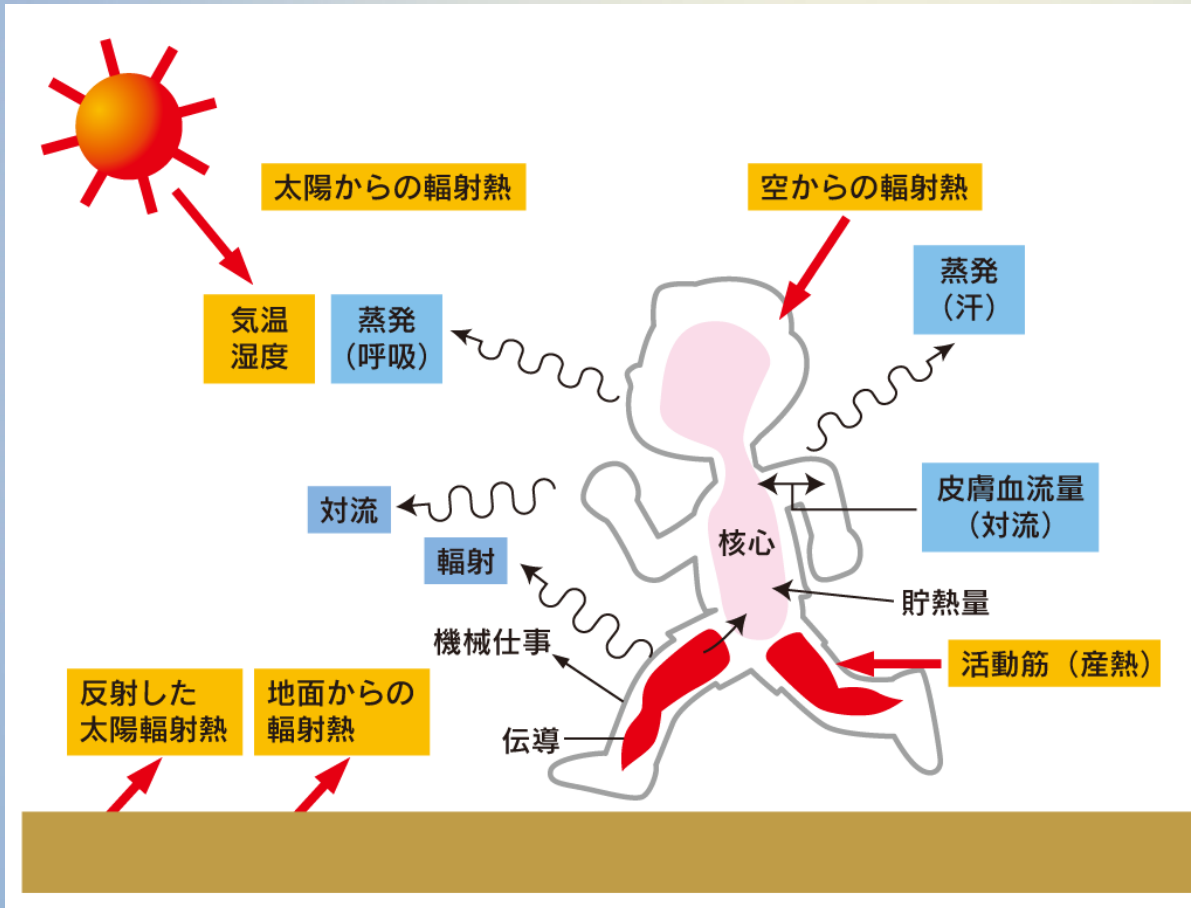
過ごしやすい夏、
運動量が少ない、



麦茶や水でOK

日常生活で塩分を取りすぎないことは大事ですが

水分補給の指導：水分補給が大事2



暑い夏、
運動量が多い
多量の汗をかく

↓
ナトリウム不足

↓
脱水症状に

↓
イオン飲料

確認：熱中症を予防するために

- 暑い時は無理をしない
- 暑さに強い身体作り
- 気象情報のチェック
- 室温、体温のチェック
- 風通しが良く、涼しい服装
- 水分補給
- 扇子・団扇の携行
- 万が一の知識

チェックシートの例1

主催者・事業主（運動・労働の開始前）

- 当日の作業・運動などの強度の確認
- 温度条件の確認：実況と予想（気温、WBGT）
- 涼しい場所（休息場所・救急対応）の確保
- その場所で、体を冷やす（水、タオル、団扇、クーラーなど）用意はあるか
- 行動中の休憩・飲水は確保できるか
- 近隣の医療機関と搬送体制の確認
- ふさわしい着衣か、体を冷やす工夫は十分か

チェックシートの例2

イベント参加者への確認事項

□性別・年齢・経験年数

主催者確認事項

□暑熱馴化の程度(作業・合宿の場合何日目か)

□肥満者がいないかどうか

□熱中症の既往歴はないか

個人に対する確認
事項

□高血圧などの慢性疾患と薬の服用がないか

□体力の水準はどうか

□寝不足、過度のアルコール摂取はないか

□二日酔いはないか

□朝食は食べたか

チェックシートの例3

高齢者への確認(暑くなる前に)

- 日当たりの良い窓に、よしずやカーテン
- 居間や寝室に熱の出るものがないか
- 扇風機やエアコンの準備
- 冷蔵庫に水とおしぼり
- 暑さになれる工夫(外出、軽い運動)
- 暑いときにシャワーや体拭きができるか
- 部屋の温度を測っているか
- 困ったときの連絡先はあるか

住居の対応

個人の対応

チェックシートの例4

高齢者への確認(暑くなってから)

- 食欲はあるか
- 十分な睡眠をとっているか
- 尿は出ているか
- 茶や水を十分に飲んでいるか
- 暑さを感じるか、熱はないか
- 部屋の換気は十分か
- 部屋の温度を測っているか
- 扇風機やエアコンを使っているか
- 困ったときの連絡先はあるか