



中広地域包括支援センターだより

発行日 令和7年6月

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆様を保健、福祉等様々な面から総合的に支援を行います。
気楽にご相談ください。
相談料は、無料です。

発行：広島市中広地域包括支援センター
広島市西区三篠町1丁目8番21号

TEL:082-509-0288

FAX: 082-230-8190

ホームページ

<https://nakahirochiikihoukatu.com>



ご注意ください！熱中症

今年も暑い時期がやってきました☀

皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか？

暑さに負けず、熱中症にならないよう過ごしていただきたいと思います。

熱中症対策・予防をして、熱中症から身を守りましょう!!

熱中症 予防

熱中症とは・・・

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。特に、65歳以上の方は、暑さや水分不足に関する感覚機能や身体の調整機能も低下しているため、注意が必要とされています。

代表的な症状

体がだるい、気分が悪い、頭が痛い、ふらふらする、大量の汗、顔がほてる等

日頃からの対策

- 喉に渇きがなくてもこまめに水分補給
- 涼しい服装
- 適度な水分や塩分の補給
- スポーツドリンクなどの活用
- 蓄熱をさける（保冷剤などの使用）



一年を通して暑さに備えた身体作り

- 十分な睡眠
- 適度な運動
- バランスのとれた食事



※いつでも**塩分**や**水分補給**ができるよう、外出時には塩分チャージのできる飴やタブレット、飲み物を持ち歩きましょう。



熱中症警戒アラート・暑さ指数ご存じですか？



暑さ指数とは…

気温、湿度、日射・放射、風の要素をもとに算出された指標です。
運動時だけでなく、日常生活での指針として活用しましょう。



熱中症警戒アラート

熱中症特別警戒アラート

暑さ指数 **35以上** となるときに発表

熱中症警戒アラート

暑さ指数 **33以上** と予測した場合に発表

危険

暑さ指数 **31以上** と予測した場合に発表

嚴重警戒

暑さ指数 **28以上** と予測した場合に発表

警戒

暑さ指数 **25以上** と予測した場合に発表

注意

暑さ指数 **21以上** と予測した場合に発表

※「熱中症警戒アラート」は環境省LINE公式アカウントで確認することができます。

R6.4月から熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。
熱中症特別警戒アラートが発表された場合には、どなたでも休憩スペースとして利用できるようにクーリングシェルターが開設されます。

西区 市有施設 クーリングシェルター

- 広島市西区役所厚生部（西区地域福祉センター）（5名）
- 広島市三篠公民館（5名）○広島市立西区図書館（空いてる席）
- 西区民文化センター（空いてる席） など

指定民間施設 クーリングシェルター

- エスマイル薬局プラザ（2名）
- イオンモール広島祇園（400名）
- 広島段原ショッピングセンター（151名） など



開所は4月第4水曜日～10月第4水曜日までのうち「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」が発表されたときです。
利用にあたっては、各施設の指示に従ってください。