

令和5年度熱中症予防啓発の取組について

1 ポスター及びチラシによる啓発

「こえかけで熱中症を予防しよう！」をキャッチフレーズに、熱中症予防行動のポイントについて記載したポスター・チラシを作成し、啓発を行います。市・区の関係機関での掲示・配布のほか、京都府医師会、京都府歯科医師会及び京都府薬剤師会との連携による市内医療機関、保険薬局等でのポスターの掲示や、チラシ配布を実施します。また、関係機関・団体を通しての高齢者世帯等への個別配布など、より一層の注意喚起を図ります。

配布物	主な掲示・配布予定先
ポスター (5, 300枚)	<ul style="list-style-type: none"> 区役所・支所等の本市関係機関 市内医療機関、保険薬局、高齢者施設 幼稚園、保育園(所)、認定こども園等
(10, 880枚)	<ul style="list-style-type: none"> 市政広報掲示板 別紙1
チラシ 別紙2 (161, 000枚)	<ul style="list-style-type: none"> 区役所・支所等の本市関係機関 高齢者施設 障害者施設 老人福祉員・民生児童委員・地域包括支援センター職員・消防局職員を通じて高齢者世帯等へ個別訪問による配布

2 熱中症予防講演会の開催

熱中症に関する基礎知識や適切な予防行動等について学んでいただくため、市民向けの熱中症予防講演会を開催します。

日時：令和5年7月21日(金)

場所：京都市生涯学習総合センター「アスニー」(定員350名)

3 京都市ホームページ「京都市情報館」による注意喚起

暑さ指数や熱中症予防行動のポイント、熱中症予防啓発チラシ等、熱中症に関する情報を掲載します。

<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000312462.html>

4 電光掲示板及び庁舎内モニター

熱中症予防を目的に、京都駅前の電光掲示板及び庁舎内モニターでの注意喚起を放映します。

掲載予定期間 電光掲示板 : 令和5年6月1日(木)～9月30日(土)

庁舎内モニター : 令和5年6月1日(木)～9月30日(土)

[参考] 熱中症による救急搬送者数(京都市:確定値)

平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
1,557人	859人	789人	495人	819人

こえかけで熱中症予防!

特に、高齢者、子ども、持病のある方、障害のある方は熱中症になりやすいので十分に注意し、積極的に声をかけましょう。



京都の暑い夏
熱中症に
ご注意を!!

Point 01



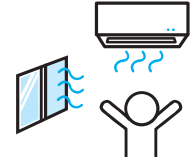
まめな
水分補給

Point 02



アコンを
活用しよう

Point 03



いてきな
環境づくり

Point 04



んこう管理を
しっかりと

熱中症予防の詳細については裏面をチェック

熱中症予防のポイント「こえかけ」

こ

こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給を。塩分補給も忘れずに！
- 運動時、起床時、入浴後などは、いつも以上に意識して水分補給をする
- 運動や屋外での労働など、大量に汗をかいた時は水分補給と合わせて塩分補給も忘れずに！

え

エアコンを活用しよう

- 熱中症の約5割は屋内で発生！
- エアコン使用中も、こまめに換気する

か

快適な環境づくり

- 室温は28℃を目安に調整する
- 気温や湿度の高い日は特に注意する

け

健康管理をしっかりと

- きちんと食事し、適度な運動で暑さに負けない体をつくる
- しっかりと睡眠をとり、体調の悪い時は、無理せず休養する

熱中症の主な症状

軽症

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り

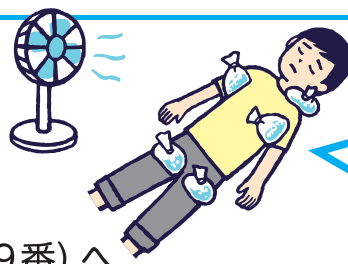
- 頭ががんがんする（頭痛）
- 吐き気がする・吐く
- 体がだるい（倦怠感）

- 全身のけいれん
- 体が熱い
- 意識がない

重症

応急手当の4か条

- その1 涼しい場所で休息
- その2 衣類を緩めてからだを冷やす
- その3 水分と塩分補給
- その4 緊急時は迷わず医療機関（119番）へ



体を冷やす時のポイント！

- ① 太い血管のある脇の下、
- ② 両側の首筋、
- ③ 足の付け根を冷やす

緊急事態を見分けるポイント！

- 意識がない
 - 反応がおかしい
 - 自分で水分がとれない
 - 水分・塩分を補給しても、症状がよくなる
- **ためらわずに119番へ。救急車を呼んでください！！**
- **医療機関へ受診してください。**
救急車を呼ぶか迷ったときは#7119へ。

上記内容についてのお問い合わせ先

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課
TEL: 075-222-3419 FAX: 075-222-3416



こえかけで熱中症予防!

特に、高齢者、子ども、持病のある方、障害のある方は熱中症になりやすいので十分に注意し、積極的に声をかけましょう。



京都の暑い夏
熱中症に
ご注意を!!

Point 01



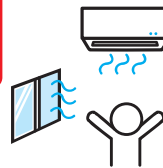
まめな
水分補給

Point 02



アコンを
活用しよう

Point 03



いてきな
環境づくり

Point 04



んこう管理を
しっかりと

こ まめな 水分補給

- のどが渇く前に水分補給を。塩分補給も忘れずに!
- 運動時、起床時、入浴後などは、いつも以上に意識して水分補給をする
- 運動や屋外での労働など、大量に汗をかいた時は水分補給と合わせて塩分補給も忘れずに!

え アコンを 活用しよう

- 熱中症の約5割は屋内で発生!
- エアコン使用中も、こまめに換気する

か いてきな 環境づくり

- 室温は28℃を目安に調整する
- 気温や湿度の高い日は特に注意する

け んこう管理を しっかりと

- きちんと食事し、適度な運動で暑さに負けない体をつくる
- しっかりと睡眠をとり、体調の悪い時は、無理せず休養する

上記内容について
お問い合わせ先

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課
TEL: 075-222-3419 FAX: 075-222-3416

発行: 京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課 京都市印刷物 第052058号 令和5年5月発行



京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

健康長寿のまち・京都