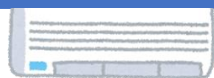


福島区地域包括支援センターだより

福島区地域包括支援センターは
住み慣れた地域で最期まで暮らし続けることができるように
支援を行う相談窓口です。

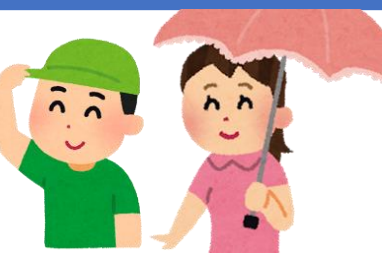
熱中症予防のために



エアコンで部屋の温度を
調整しよう！



水分・塩分の
補給をしよう！



日傘や帽子を着用しよう！



涼しい服装をしよう！



緊急時や困った時の
連絡先を確認しておこう



暑いときは
無理をしない！

お家の中でも、外出先でも、
のどが渇いてなくてもこまめに水分を補給！



参考文献 厚生労働省 熱中症予防のための情報サイト

日常で「あれっと思ったら包括へ」

福島区地域包括支援センター

住 所 福島区海老江6-2-22
電話番号 6454-6330
開所時間 月～金曜日（9時～19時）
土曜日（9時～17時30分）

お電話、来所、お気軽にご相談下さい。
※相談料は無料で秘密厳守します。



熱中症についてのクイズ

問1 熱中症の発生が最も多い場所はどこ？

- ①道路 ②自宅 ③職場



問2 室内で熱中症の発生が最も多い場所はどこ？

- ①浴室 ②台所 ③寝室

問3 水分補給をすると良いのは次のうちどっち？

- ①のどが渇く前 ②のどが渇いてから

【熱中症の症状について】

- めまい
- 生あくび
- 立ちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- こむら返り



悪化すると

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感
- 集中力低下
- 判断力低下



水分が飲めないようなら迷わず医療機関を受診しましょう！

出張相談会 を実施しています

包括支援センターでは、定期的に様々な場所をお借りして出張相談を行っています。
お買い物やお出かけのついでに、気になること・心配なことを相談してみませんか？

場 所	日 程	時 間
大阪厚生信用金庫 大淀支店内 (鷺洲2-12-10)	6月13日(金) 8月15日(金)	午前9時30分 ～11時30分
イオン野田阪神店 2階イオン薬局前 (海老江1-1-23) *共催 イオン薬局	6月15日(日) 7月15日(火) 8月15日(金)	午後2時～4時
福島区役所1階ロビー (大開1-8-1) *共催：地域自立支援協議会	6月27日(金) 7月25日(金) 8月22日(金) *毎月 第4金曜日に実施	午前10時30分 ～午後1時

お気軽に
お越しください♪

