

令和7年6月1日

ご利用者様・ご家族様 各位

合同会社 縁
ケアステーションまごころ

熱中症対策について（お願い）

拝啓 初夏の候、皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は弊社サービスのご利用にあたり、格別のご理解ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、令和7年6月より職場における熱中症対策が法律により義務化されております。弊社においては、ご利用者様及び職員の熱中症対策として6月1日より下記4点を実施させていただきます。何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

敬 具

記

1. 作業環境の確認について

日中の屋外での作業など、実施が困難と思われる場合は必要に応じてサービス内容の調整のご相談をさせていただきます。

2. 水分補給について

サービス提供時間中に職員が自ら用意した飲料水にてこまめに水分補給をさせていただきます。なお、ご利用者様にて職員分の飲料水をご用意していただく必要はございません。

3. 温度調整について

室内のエアコンや扇風機等の使用により適切な温度設定にご協力をお願いいたします。

4. マスク着用について

厚生労働省の指針に基づき、身体ケアについてはマスク着用にてサービスのご提供を行っております。しかしながら、浴室等の場合、気温・湿度が上がり熱中症のリスクが高まります。そのため、一旦マスクを外す場合もございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

ご利用者様、職員の健康と安全を最優先に考え、今後も安心してサービスのご提供ができる体制を整えて参ります。ご不明な点やご要望がございましたらどうぞご遠慮なくお申しつけください。

以 上

合同会社 縁
ご縁で創り上げる笑顔の空間

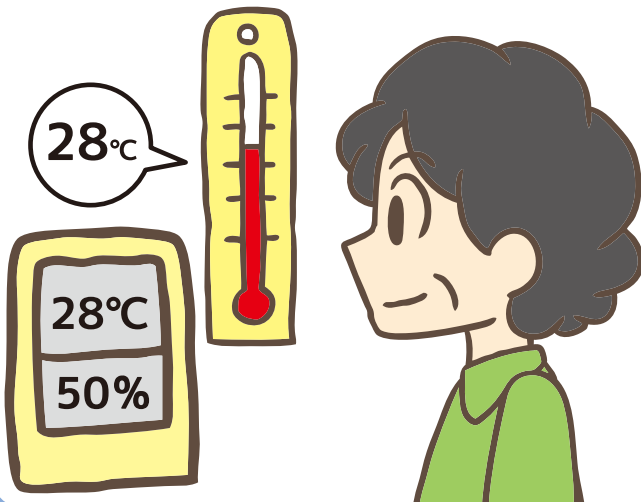
ケアステーションまごころ
まごころ込めて、その先へ。

熱中症の 予防法8か条

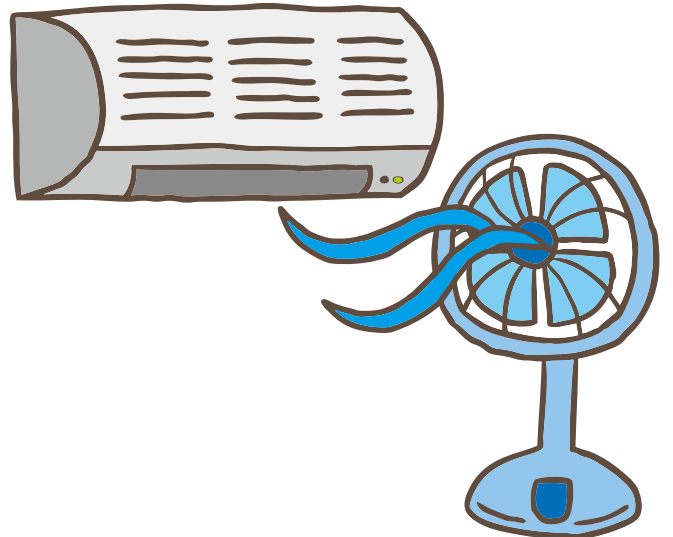


福岡市環境
シンボルキャラクター
エコッパ

☑ 部屋の温度を
28度以下に保つ



☑ エアコン・扇風機を
上手に使用する



☑ こまめに水分を
補給する

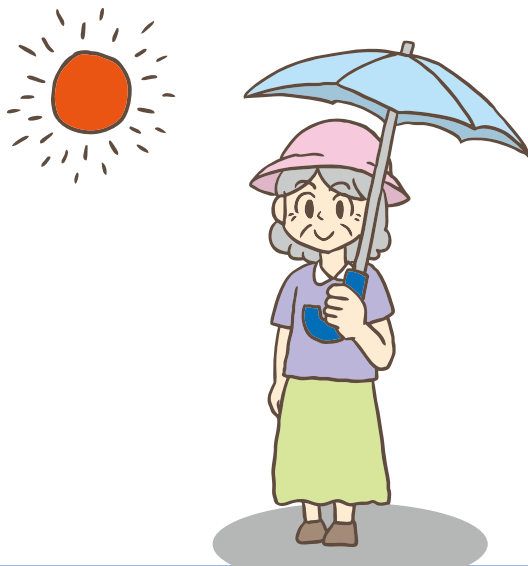


☑ シャワーやタオルで
体を冷やす



熱中症の予防法8か条

☑ 涼しい服装をする
外出時には日傘、帽子を



☑ 涼しい場所・施設を
利用する



☑ 暑い時は休憩する



☑ 部屋の風通しを
良くする



「熱中症ポストカード」(環境省) (http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php) を加工して作成

具合が悪くなったら病院に行きましょう。

救急車を呼ぶか迷ったときは☎**#**を押して**7119**

(つながらない場合は 092-471-0099)

緊急時は迷わずに119番で救急車を呼びましょう。

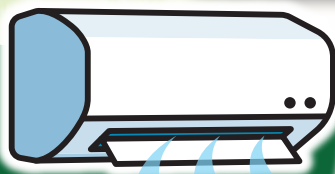
発行元 福岡市役所環境局環境保全課

電話 092-733-5386 FAX 092-733-5592

2019年3月作成

高齢者のための熱中症対策

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



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 **節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。

節電

こまめにフィルターのお手入れをする

2週間に1回を目安にしましょう

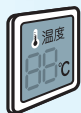
節電

適切な
室温設定

節電

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



暑いから
エアコン
つけてね!

換気

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気

窓とドアなど
2カ所を開ける

換気

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

節電

クールビズを取り入れる

節電

複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

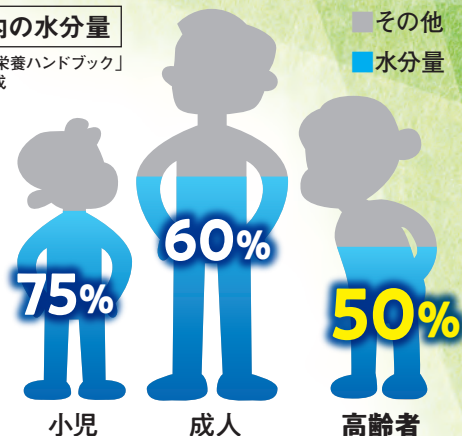
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

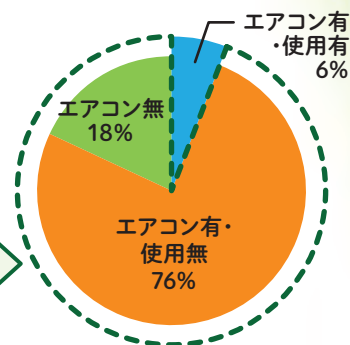
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

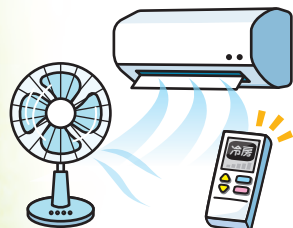
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無

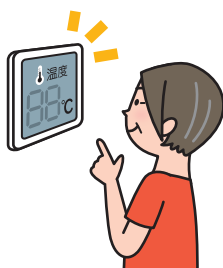


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

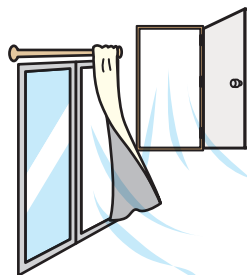
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



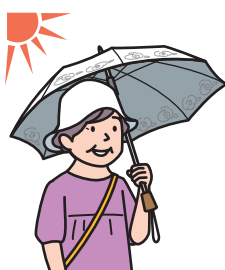
☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

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



友達追加はこちら