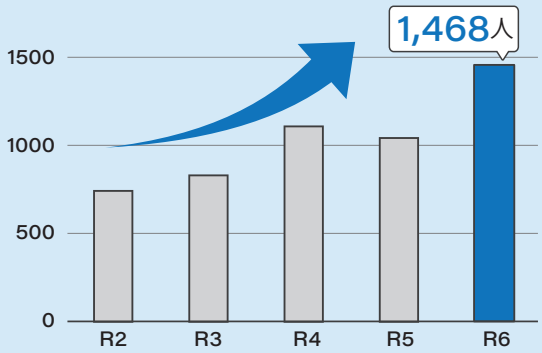
熱中症にならないために！

「まだ大丈夫」と思っていても、暑さは体にじわじわと影響を与えます。特に高齢になると、熱中症の症状に気づきにくくなることも。熱中症は、少しの心がけでしっかり防ぐことができます。ご自身のために、大切な人のために、今から一緒に備えをはじめませんか？

✻県内の熱中症患者は増加しています

沖縄県の熱中症で救急搬送される人数は増加しています。令和６年の搬送者のうち、半数以上は65 歳以上の高齢者です。また、昨年は死亡件数が１年間で６件もありました。

救急搬送人員（沖縄県）



沖縄県HP 沖縄県内における熱中症による救急搬送人員

✻環境省が発表する警戒アラートの確認を！

警戒アラート	特別警戒アラート
暑さ指数：33 以上 熱中症になる危険性があります。	暑さ指数：35 以上 過去に例のない暑さ。熱中症救急搬送者数が増える可能性があります。

詳しくはこちら▲

こまめに水分補給をしよう

のどが乾く前に水分を摂り、日頃から持ち歩くようにしましょう。

エアコンの効いた涼しいところで過ごそう

熱中症は自宅で発生することも多いです。エアコンなどを使って、涼しい環境にしましょう。

適度に休息をとろう

激しい運動や長時間の外出を避け、休憩を挟みましょう。

締め付けのない薄着を着よう

帽子や日傘も活用し、風通しの良い服装を心がけましょう。

声をかけ合おう

家族やご近所さんと声をかけ合い、熱中症の対策をしましょう。

栄養を摂ろう

しっかり食事を摂って、暑さに負けない体力を作りましょう。

問 健康づくり課　☎(875)2100

✓ おかしいと感じたら、すぐに医療機関へ！

清掃スタッフ講習

期間:7月9日(水) ～7月10日(木)
開催地: 那覇市内/受講料:無料
浦添市在住でシルバーセンターで
就業を希望する60歳以上の方 お問合せ下さい！

高齢者活躍人材確保育成事業
(公社) 沖縄県シルバー人材センター連合
TEL (098) 871-0330

工事内容 リフォーム工事全般　店舗改装　増築工事
防音工事　エクステリア工事
防水・塗装工事　電気工事
水道工事　瓦葺き工事
玄関ドア取替え【1DAY】
アルミ格子　手すり　テラス　カーポート

リフォームの図書館 ゆいまーる浦添
リフォームの図書館は3社見積りをオススメします
今! リフォーム工事をご検討の皆さまへ
フリーコール 0800-919-0114
※土日・祭日のご来店の際は事前にお問い合わせください
浦添市安波茶2丁目10-1 103号　営業時間【月～土】9:00～17:00
※ 急な台風被害や雨漏り等に備えて切り取って保管ください ※

発行／浦添市 〒901-2501 沖縄県浦添市安波茶1-1-1　編集／国際交流課 ☎(876)1258　印刷／株式会社 尚生堂

この印刷物は地球環境に優しい植物油インキを使用しています。
読みやすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。