



それって、**熱中症**かも…！？

こんな症状は熱中症かもしれません



めまい・立ちくらみ



吐き気がする



足がつる



頭が痛い・ぼーっとする



大量に汗が出る

⚠️ 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

高齢になると体内の水分量が少なくなります。また、体の老廃物を排出する際に沢山の尿を必要とします。

2. 暑さに対する感覚機能が低下します

加齢により、暑さや喉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

高齢になると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。

ポイント 熱中症予防のために



扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



外出時には日傘や
帽子を着用



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



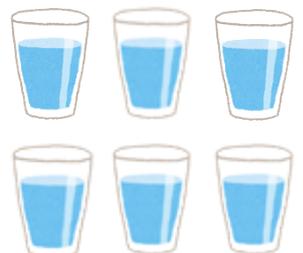
保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす

喉が渴いていなくてもこまめに水分補給

- 1時間ごとにコップ1杯
 - 入浴前後や起床後もまず水分を
 - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ※水分や塩分の摂取量は
主治医の指示に従いましょう。



1日あたり
1.2ℓを
目安に



コップ約6杯！

消費者被害に気をつけて！

～身近で実際にあった被害の状況と手口を知って被害を防ぎましょう～

郵便局員を騙る詐欺

- 郵便局関係者を名乗る者が訪問し、「表札がないと郵便配達員が困る」、「今ある表札ではだめです」、「表札を買ってください」などと表札を売りつける詐欺事件が発生した。
- 退職した元郵便局員が顧客だったお宅に訪問し、局員を装って「お金を銀行に寝かせているよりも保険に入れたほうがいい」などと言い、銀行口座から現金を引き出させてだまし取った事件で容疑者が逮捕された。



訪問販売による詐欺



- 訪問業者に住宅の修理を勧められ、「今日契約すると安くできます」とその場で決断を迫られ「見積書を出してもらったら断れない…」と思い契約してしまった。
- 「火災保険で家を直せるので保険申請のサポートをします」と事業者が訪問してきたので契約したが、高額なサポート料を請求された。

その他

- 携帯電話に NTT ファイナンスを騙る男から「あなたの携帯電話がハッキングの被害にあい他の人に迷惑をかけている。相手の情報を調べるのに 30 万円かかる」と電話があり指示されるままに振り込んだ。その後も他の会社を騙る者から電話があり振り込みを指示された。
- 現金の支払い手段として「電子マネーカード」「インターネットバンキング」を悪用した手口も増えています。



被害にあわないために

- ◆ 契約やお金を「送る・手渡す・振り込む」前に家族や警察に相談をしましょう。
- ◆ 詐欺の手口に関心を持ちましょう。
- ◆ 留守番電話や電話防犯機器を活用しましょう。
- ◆ 訪問販売などの場合、早めに行動するとクーリング・オフ



札幌市北区第2地域包括支援センター

所在地：札幌市北区北 40 条西 4 丁目 2-7 札幌 N40 ビル 2 階
電話番号：011-736-4165 FAX：011-746-1665

