



夏号 刈谷中央地域包括支援センター便り

〒448-0024 刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話23-0280 FAX25-2498

熱中症に気をつけて

気温（28℃以上）が高い

日差しが強く風が弱い

急に暑くなり、暑さに

湿度（70%以上）が高い

慣れていない



暑い夜



熱帯夜の翌日



熱中症は、命を落とすこともある危険な病気です。熱中症の4割は高齢者（65歳以上）で、高齢になると暑さを感じにくい、水分が不足しがち、汗をあまりかかない、という理由から、より熱中症にかかりやすくなりますので、注意が必要です。

☆暮らしの中でできる予防策をご紹介します。

参考にして、熱中症にならないようにしましょう。

<熱中症予防のチェックポイント>

- こまめに水分をとりましょう
- 体調の変化に気をつけましょう
- 食事はしっかりとりましょう
- エアコンなどを上手に使いましょう
- 涼しい服装をこころがけましょう



こんにちは！

相談無料

刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住みなれた地域で、安心して自分らしい生活を続けられるように支援する「身近な相談窓口」です。

事業内容

- ・介護保険に関する相談に応じます。
- ・高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

相談方法

- ・電話 ・FAX ・来訪 ・訪問等。
- ・相談内容および個人情報厳守されます。安心してご相談ください。

【担 当 地 区】

小学校区	町 名
きじょう 亀城小学校	・司町 ・城町 ・寺横町 ・銀座 ・広小路 ・新栄町 ・豊田町 ・熊野町 ・逢妻町 ・八幡町 ・宝町
ころもうら 衣浦小学校	・元町 ・港町 ・天王町 ・浜町 ・衣崎町 ・御幸町 ・松坂町 ・中島町 ・中川町 ・大正町 ・富士見町

刈谷中央地域包括支援センター

〒448-0024

刈谷市下重原町3-120 (高齢者福祉センターひまわり内)

《電 話》23-0280

《FAX》25-2498