

コロナ禍でも

検診受診は必要です!



自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。

だからこそ、定期的な健康診断で健康状態をしっかりチェック。

自分の体をしっかり知るのが、健康維持の第一歩です。

定期的な健康診断（検診）の受診は、がん・心筋梗塞等の生活習慣病や結核の発見につながります。自覚症状が現れにくい病気も少なくありません。特にコロナ禍では生活リズムが崩れ、体調管理が難しく、健康診断を受診することでご自身の健康を確認することができます。

健康診断の会場では換気や消毒を行うなど、
新型コロナウイルス感染症の感染防止対策※に努めています。

※「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」（公益財団法人全国労働衛生団体連合会等）

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～

！ 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、暑さやのどの渴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2年夏)

※計200人(速報値)のうち

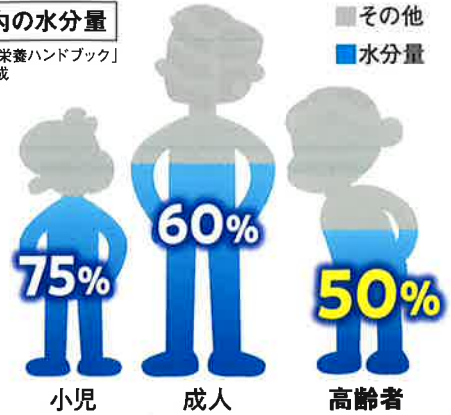
約9割は
65歳以上の高齢者

約9割は屋内

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

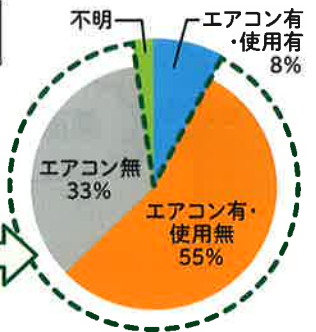
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



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
■ 不明



+ 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!

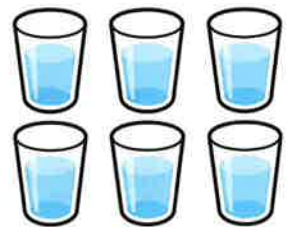


マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に



コップ約6杯
(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 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
かかりつけ医の指示に従いましょう。



厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」より転用

高齢者の方々は、若い人に比べ熱中症になりやすいので十分注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

公益社団法人 山形県シルバー人材センター連合会

〒990-0041 山形市緑町1丁目9-30 緑町会館3階 TEL.023-626-3566

山形県シルバー連合会

検索

