

# 大月町の熱中症対策について

## ◆健康相談での熱中症予防（健康福祉課）

＜対象＞各地区の高齢者、健康相談参加者　＜時期＞6～8月

- 熱中症の初期症状、応急処置の方法について
- 手作りスポーツドリンクの紹介、試飲
- 熱中症予防のための生活習慣について  
（暑さを避ける、体力づくりなど）

＜手づくりスポーツドリンク＞

材料

水・・・1000ml

砂糖・・・大さじ4（38g）

塩・・・塩ふたつまみ（約1g）

作り方

水に砂糖と塩を入れてよく溶かす

\*レモンやグレープフルーツの果汁や 100%オレンジ  
ジュースで風味をつけるとさらに飲みやすくなります。

## ◆家庭訪問での熱中症予防（長寿政策課）

＜対象＞要介護要支援認定者、事業対象者、見守りが必要な高齢者など

- 高齢者の個別訪問での熱中症予防
- エアコンの利用や換気のうながし、体調チェック
- サービス事業者との情報共有

