

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

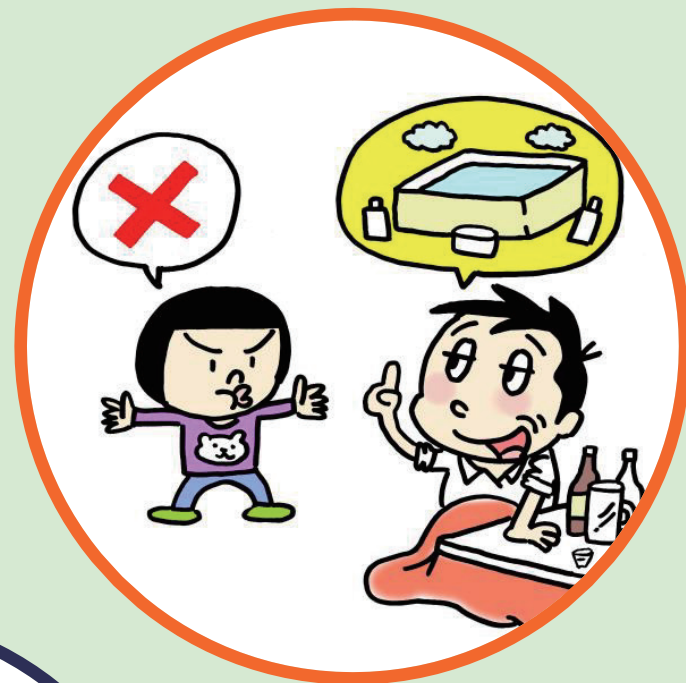
できていますか？ 入浴時のヒート ショック対策



入浴前に暖めておく



41°C以下で



食事直後・
飲酒時は控える



急に立ち上がらない



家族がいる時間に

2027年

1月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	メモ					

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

家庭内の危険チェック！

転落防止



- ☐ 階段
- ☐ ベッド
- ☐ 椅子
- ☐ 脚立

転倒防止(滑り止め)



- ☐ 浴室
- ☐ 階段
- ☐ 玄関
- ☐ 廊下

転倒防止



- ☐ 床に物を置かない
- ☐ 整理・整頓
- ☐ ゴミの片付け
- ☐ こまめに掃除

窒息予防



- ☐ 細かく調理
- ☐ ゆっくり良く噛む
- ☐ 水分をとる
- ☐ 急に話しかけない

2027年

2月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28	メモ					

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

今日からできる！！脳卒中予防

脳卒中予防十か条2025

- 第1条 手始めに **高血圧** から 治しましょう
- 第2条 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 第3条 **不整脈** 見つけ次第 すぐ受診
- 第4条 予防には **たばこ** を止める 意志を持って
- 第5条 飲むならば なるべく少なく **アルコール**
- 第6条 高すぎる **コレステロール** も 見逃すな
- 第7条 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 第8条 体力に 合った**運動** 続けよう
- 第9条 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 第10条 脳卒中 **起きたらすぐに 病院へ**

(公益社団法人 日本脳卒中協会作成)

脳卒中の主な症状

突然おこる

- 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれ
(手足のみ、顔のみの場合もあります)
- ロレツが回らない、言葉が出ない、
他人の言うことが理解できない
- 立てない、歩けない、フラフラする
- 片方の目が見えない、物が二つに見える、
視野の半分が欠ける
- 経験したことない激しい頭痛

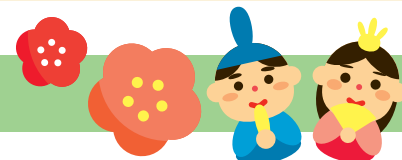


顔の麻痺

- ・顔の片側が下がる
(力が入らない)
- ・ゆがみがある

2027年

3月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

メモ

救急車？ 病院？



迷ったら



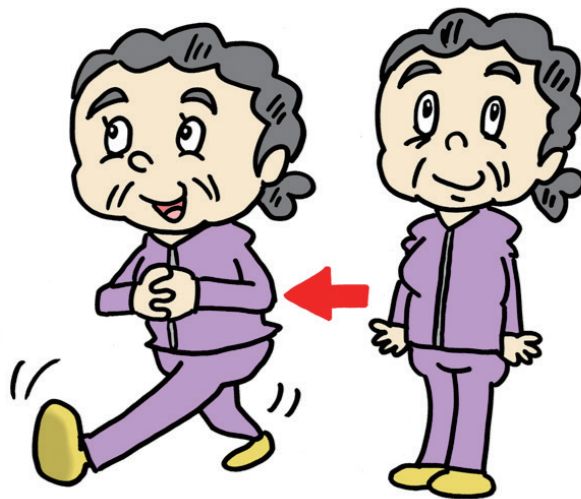
#7119

はじめよう！運動習慣！！

バランス保持



片足立ち



ステップ

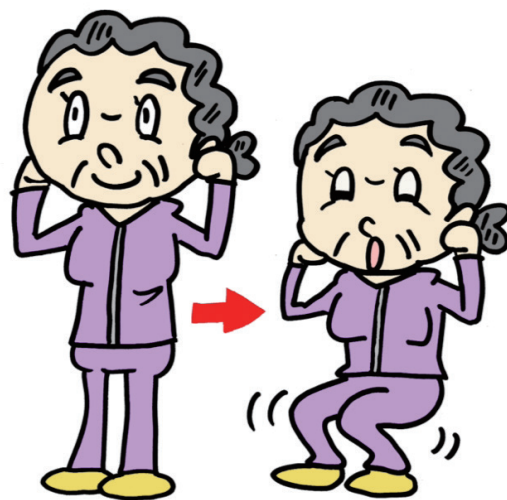


バランス

筋力強化



太ももあげ



スクワット



かかとのあげおろし

2027年

4月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	

メモ

#7119

マイナ保険証は、あなたの小さな〇〇〇〇書

× 毛

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119



しょねつじゅんか

暑熱順化

～本格的に暑くなる前に～
体を暑さに慣れさせましょう

例えば…

ウォーキング



15～30分/回



3～ 5日/週

「無理のない範囲で汗をかくようにし、
数日から2週間継続しましょう。」

「もっと歩こうサイト」

お問い合わせ
健康づくり推進課 TEL911-1855



2027年

6月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

メモ

救急車？ 病院？

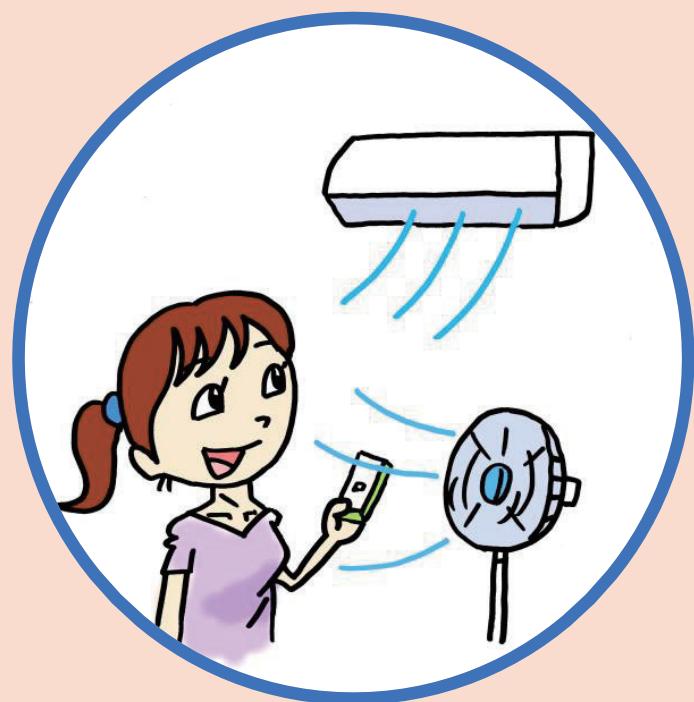


迷ったら

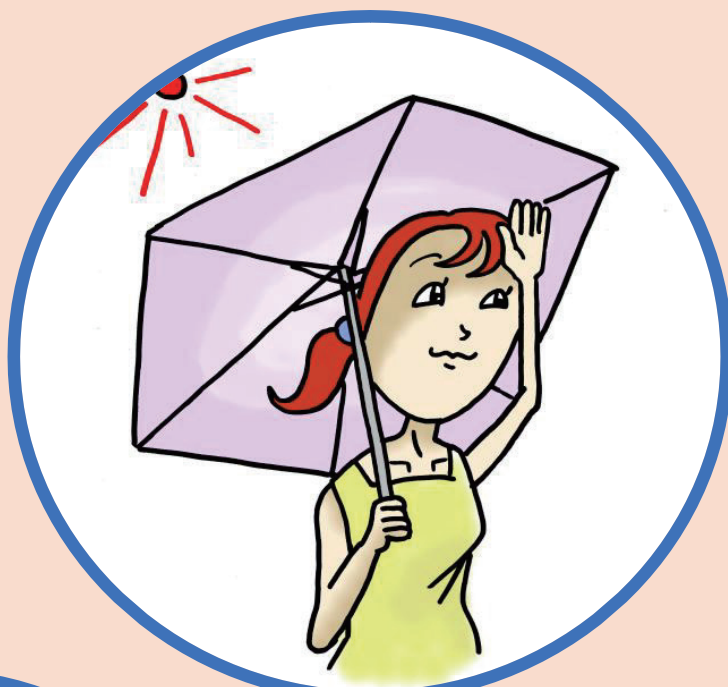


#7119

外でも家でも油断禁物！**熱中症**対策を！



温度を調節



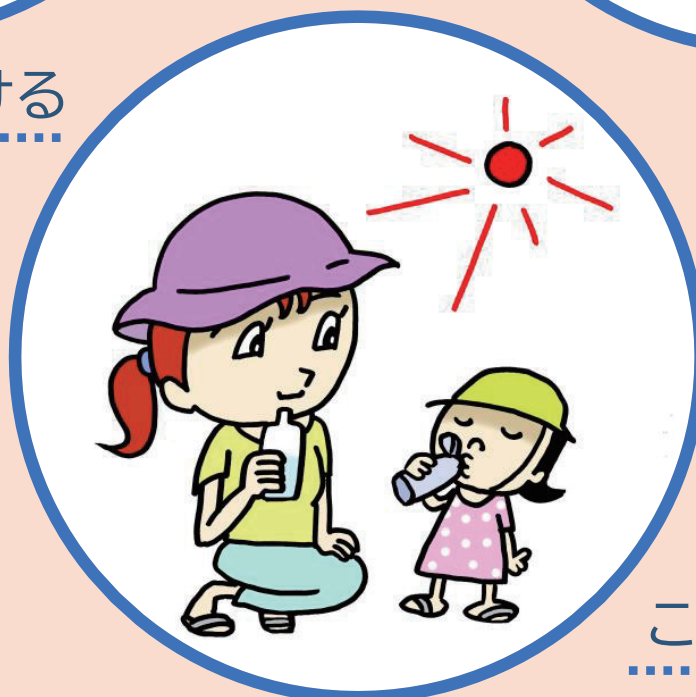
日差しをさける



日陰で休憩



温度を確認



こまめに水分を補給

2027年

7月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 海の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

メモ

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

熱中症かな？と思ったら

熱中症を疑う症状はありますか？

はい

意識はありますか？

はい

・涼しい場所へ移動
・身体を冷やしましょう

自分で水分は飲めますか？

はい

水分や塩分を補給しましょう

- ・めまい
- ・筋肉痛
- ・筋肉のけいれん
- ・身体のだるさ
- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・意識障害
- ・けいれん

すぐに救急車を呼びましょう



いいえ



いいえ



症状は良くなりましたか？

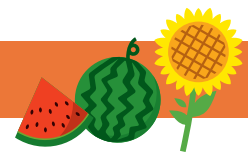
はい

いいえ

医療機関を受診しましょう

しばらく安静にして十分に休息しましょう

2027年 8月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 山の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

メモ

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119



9月9日は「**救急の日**」心肺蘇生法の手順を確認しましょう

手順1 反応の確認

呼びかけたり
肩をたたく

大丈夫ですか？



反応なし

手順2 119番通報とAED

119番通報を
お願いします

AEDを持って
きてください



呼吸なし

手順3 呼吸を確認する

胸とお腹の動きを確認



手順4 胸骨圧迫
(心臓マッサージ)を行う

強 <
速 <
絶え間なく

約5cm沈むように
※小児は胸の厚さの1/3
1分に100～120回
中断を短く



胸骨圧迫をする場所は
「胸の真ん中」が目安

人工呼吸ができる場合

胸が軽く
上がる程度

気道確保

額を押さえながら、もう一方の手の
指先をあご先に当てて押し上げます



胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
30回

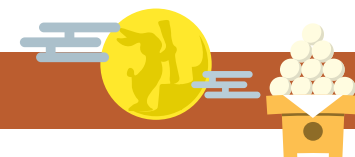
人工呼吸
2回

1秒に1回

繰り返す

2027年

9月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30		

メモ

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

注意！！路上の危険！！



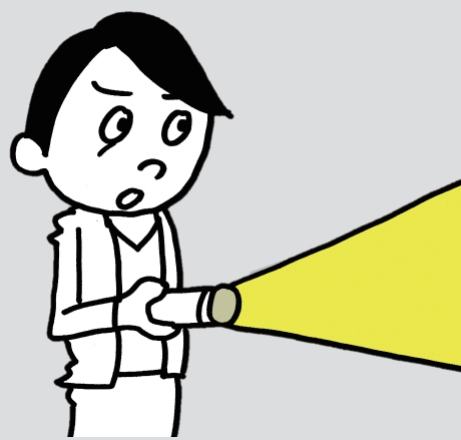
「暗い場所」



「段差」



「濡れた路面」



夜間は懐中電灯

足元を照らして
歩きましょう



杖を使用

転倒リスクが
大きく低下します

2027年

10月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 スポーツの日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	メモ					

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

感染症予防を心がけよう



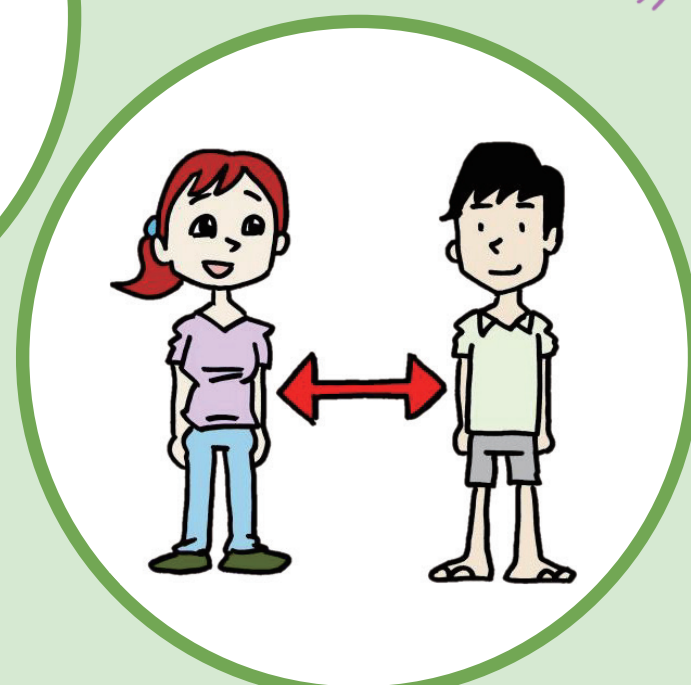
マスクの着用



咳エチケット



手洗い・手指消毒



人との距離

11月9日は「119番の日」

119番の適正利用にご協力をお願いします。

2027年

11月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	3 文化の日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30				

メモ

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

高齢者を守る！ **窒息**を防ぐために



食べやすく調理



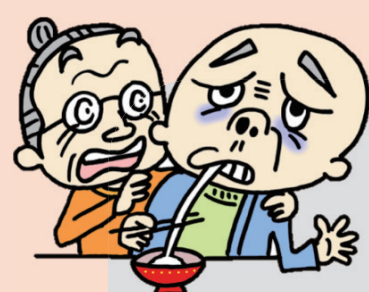
姿勢よく



ゆっくり噛んで



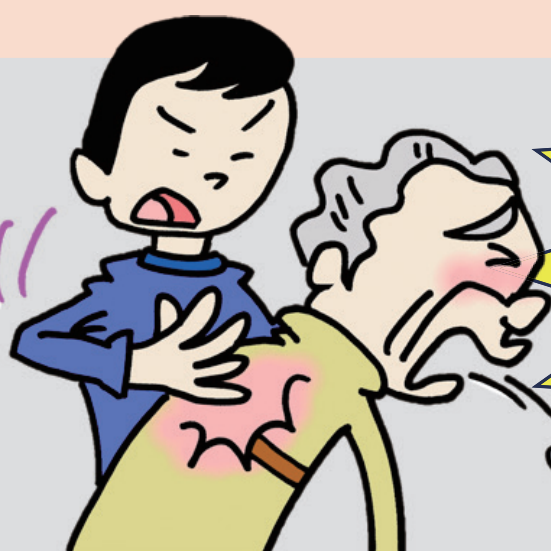
水分を取りながら



▲ 窒息したら...

背部叩打法

前かがみにさせて
背中を叩く



ただちに
119番！



2027年

12月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

メモ