

令和7年8月1日

ふれあい通信

第425号

発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
TEL 079-222-4212
FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

熱中症について

熱中症は、高温多湿な



環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。特に高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しているので、注意が必要です。

熱中症予防のために

- ・ エアコン等で温度をこまめに調整
- ・ 遮光カーテン、すだれの利用
- ・ 日傘の使用、帽子的着用
- ・ 外出時は日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 通気性のよい衣服を着用
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



★クイズ★

1日あたりに必要な水分
補給の目安は？

- ① 0. 6リットル
- ② 1. 0リットル
- ③ 1. 2リットル

正解は一番下にあります。
のどが渴いていなくても
こまめに水分・塩分を補
給しましょう！



国勢調査について

9月下旬に調査票の配布のため、調
査員が皆様のお宅を訪問します。イン
ターネットでの回答が便利です。

なお、国勢調査では、金銭を要求し
たり、銀行口座の暗証番号を尋ねたり
することはありません。不審に思った
際は、速やかにお問い合わせ先にお知
らせください。

【お問い合わせ先】

姫路市国勢調査実施本部

(デジタル戦略室統計担当内)

☎ 079 221 1526



福祉総合 相談

専門のワーカーがさまざ
まな福祉問題をお聞き
し、解決に向けてお手伝
いをします。

介護サービス 相談

介護保険サービスを利用
するための申請から、
サービスを利用できるま
でを全面的にお手伝い
します。

ご相談は・・・

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35～17:20)

0120-108-999 (通話料無料)

正解は、③1. 2リットル ※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