

「予防救急」を始めましょう

問い合わせ先／消防署企画調整係 ☎51-0827



予防救急ってなあに？

救急車で搬送されるような病気やけがの中には、日常のちょっとした心掛けで防げるものがあります。病気やけがを未然に防ぐために、日頃から気を付けるポイントを知り、意識して行動することを「**予防救急**」といいます。冬場に起こりやすく、重症化しやすい症状もあります。



● **予防救急**
について

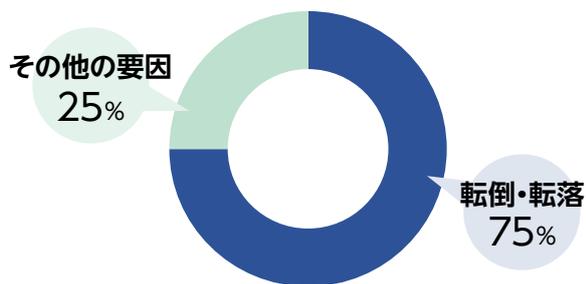


ほんの少しの注意や事前の対策といった日頃の心掛けで病気やけがを防ぎましょう。

一般負傷（転倒・転落、やけどなど）

転倒・転落、やけどなどによる救急要請のことを救急種別では、「**一般負傷**」といいます。転倒・転落、やけどなどによる救急要請は、日頃から気を付けることで防ぐことができるといわれており、予防救急の取り組みとして大きな効果が見込めます。

令和3年度の「一般負傷」での救急要請は**449件**発生し、そのうち「転倒・転落」での救急要請は**337件**で、約75%を占めています。



- 約7割が高齢者（65歳以上）のかた
- 約6割が自宅で発生している
- 日中（特に午前10時、午後2時）での発生が多い

気を付けるポイント！

- 床や通路にビニールや広告などを置かないなど、整理整頓を心掛ける
- 部屋を明るくする

冬の「予防救急」

ヒートショック

急激な温度変化によって血圧が上下し、主に心臓や血管などの体がダメージを受けることを「ヒートショック」といいます。



気を付けるポイント！

- トイレや脱衣所を暖める
- 食事や飲酒の直後の入浴は控える
- 入浴前に家族に声を掛ける

窒息事故

窒息事故は1年を通じて起こりませんが、特に年末年始は、お餅による窒息が多くなります。



気を付けるポイント！

- 餅は小さく切って食べやすい大きさにする
- 急いで飲み込まない
- 乳幼児・高齢者と一緒に食べるときは、食事の様子を適時見守る