

こんにちはトーカイです

日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り誠にありがとうございます。

間もなく本格的な夏を迎え、気温や湿度が高くなる時期となります。エアコンを適切に使用するとともに、水分・塩分をこまめに補給し無理のないよう体調管理に十分ご注意ください。



一年でいちばん昼が長い日「夏至」

夏至は二十四節気の一つで、一年のうちで最も昼の時間が長く、夜が短くなる日のことを言います。実は「夏至」は、毎年同じ日になるとは限りません。今回は、「夏至」について調べてみました。



「夏至」は毎年同じ日ではない？

地球が太陽のまわりを一周する時間はちょうど365日ではなく、365.2422日となります。この「0.2422日」の時間のズレにより、夏至の日は毎年変わります。

4年に一度訪れるうるう年(2月29日がある年)は、季節と暦のズレを調整するために設けられています。

日本の北と南でこんなに違う「昼の長さ」

夏至の頃、日本では地域によって昼の長さに約1時間30分の差が生まれます。緯度の影響により、北に位置する地域ほど昼が長くなります。

2026年夏至(6月21日)

地域	緯度	日の出	日の入り	昼の長さ
北海道(札幌)	北緯43度	3:55頃	19:18頃	約15時間23分
沖縄(那覇)	北緯26度	5:37頃	19:25頃	約13時間48分

参考：国立天文台ホームページ

「夏至」は暑い？

夏至は一年で昼がいちばん長い日ですが、地面や海がまだ十分に温まっていないため、本格的に暑くなるのは、もう少し後からです。



富山編

トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ!

トーカイのご当地グルメ

有限会社月世界本舗『月世界』

〒939-8586 富山県富山市上本町8-6 TEL:076-421-2398
営業時間：9:00～18:00 定休日：日曜日

今回、富山営業所がおススメするのは、月世界本舗さんの「月世界」です。

月世界本舗さんは、明治30年(1897年)創業の老舗で、和菓子の製造・販売を手がけられています。

富山県を代表する銘菓「月世界」は、新鮮な鶏卵と和三盆糖、寒天、白双糖を煮詰めた糖蜜と合わせ、乾燥させて仕上げた口当たりのよい上品なお菓子です。口に運ぶと、静かに溶ける独特の風味は、日本茶はもちろん、ブラックコーヒーにもよく合います。暁の空に浮かぶ淡い月影にも似ていることから、「月世界」と名が付けられました。月世界本舗さんの「月世界」をぜひご賞味ください。

HP:<http://www.tukiseikai.co.jp/index.html>



富山を代表する銘菓
銘菓
月世界

富山営業所 おススメ

左上から 小櫻・石黒・能登谷・武部
左下から 加藤・三鍋・下田



富山営業所は富山市の南部に位置しています。車で少し足を伸ばせば、立山連峰を望む富岩運河環水公園や富山城址公園があり、自然と歴史に囲まれた地域に根ざした営業所です。北陸にお越しの際は、ぜひ富山にもお立ち寄りください。

魚津の海にあらわれる「春型蟹気楼」

富山県魚津市では、3月下旬～6月上旬にかけて、日本でも数少ない「春型蟹気楼」が見られることがあります。

実際の風景の上側に、伸びたり反転した虚像が出現するのが特徴で、一説では冷たい海水の上に暖かい空気が流れ込むことで起こるとされています。

現在も研究・観測が続けられており、魚津市ならではの貴重な自然現象です。

読者プレゼント

20名様

トーカイ通信に関する意見・ご感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で20名様にプレゼント。

※詳しくは裏面をご覧ください。

高齢者の特性を踏まえた熱中症対策

これから本格的な暑さを迎えるにあたり、熱中症のリスクが高まる季節となりました。毎年、熱中症による救急搬送が発生しており、特に高齢者は、暑さを感じにくいことや体調の変化にも気づきにくいといった特性があり注意が必要です。今回は、高齢者の特性を踏まえた熱中症予防についてまとめました。

高齢者が熱中症になりやすい理由

- 暑さを感じにくくなる
- 自分で体温を調整しにくくなる
- 体を冷やす反応が遅くなる
- 汗や血流が少なくなる
- 体内の水分量が減少する
- のどの渇きを感じにくい

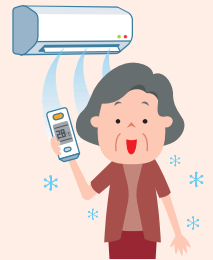


高齢者の特性を踏まえた熱中症予防のポイント

- のどが渇かなくても、**早め早めに水分や塩分を補給**する
- 持病がある方は、**水分・塩分の摂取についてかかりつけ医に相談**する
- **暑さ指数(WBGT)※計や温湿度計で室内温度を一定に保つ**
- **エアコンを積極的に使用し、直接肌に風が当たらないようにする**
- 日常的に運動している高齢者は、**発汗量が多く体の熱を逃がしやすいことが知られてるため、無理のない範囲で、1日1回汗をかく運動を行う**よう心がける



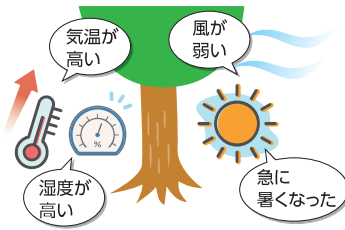
- 周囲の人は、**体調(元気か、食欲はあるか、熱はないか、脇の下・口腔の乾燥具合)、具合(体重、血圧の変化、心拍数、体温)、環境(世話をする人がいない間の過ごし方、部屋の温度や湿度、風通し、換気、日当たり)のそれぞれが適しているかどうかを確認・サポート**する



POINT

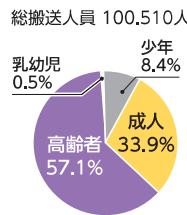
こんな環境では特に注意が必要です

熱中症は、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、**気温・湿度が高い、風が弱い日**や、**体が暑さに慣れていない時**などは注意が必要です。



データで見る高齢者の熱中症リスク

熱中症による救急搬送状況(令和7年) 年齢区分別(構成比)



救急搬送された熱中症区分別では、**高齢者(65歳以上)が最も多く全体の57%です。**

※端数処理(四捨五入)

参考:消防庁「令和7年(5月~9月)の熱中症による救急搬送状況」をもとにトーカーで作成

※暑さ指数(WBGT)とは

熱中症を予防することを目的として、**①気温②湿度③日射・輻射**など周辺の熱環境の3つを取り入れた温度の指標です。単位は気温と同じ「℃」で示されますが、その値は気温とは異なります。

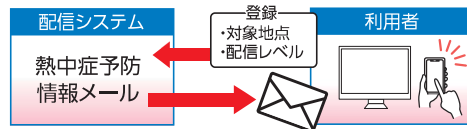
高齢者などは、知らないうちに熱中症が進行するおそれがあるため、**暑さ指数(WBGT)を参考にして、早めに対策をとることが大切です。**

暑さ指数メール配信サービス(無料)

個人向け

環境省が発表する暑さ指数の予測値及び実況地の情報を、メールで配信するサービスです。

令和8年度は、4月22日(水)から10月21日(水)まで配信予定



メール配信サービス

日常生活に関する指針

暑さ指数(WBGT)による温度基準域	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28℃以上31℃未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25℃以上28℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意(25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

参考:環境省「熱中症対策のための高齢者への見守り・声かけについて(協力依頼)の関連団体・関連事業者への発出について」「熱中症予防情報サイト」を参考にトーカーで作成
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」を参考にトーカーで作成

トーカー通信に関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼントの合い言葉「2606」

プレゼント応募締切:2026年6月30日(火)

トーカー通信に関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「月世界」を合計20名様
にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしております!!

【プレゼントのご応募について】

ホームページに掲載の「トーカー通信2026年6月号」からご応募することができます。

必要事項をご記入いただきお送りください。

(ご連絡は、@tokai-corp.comがドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報の使用目的について】

ご記入された個人情報等は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。

- 統計データを作成し、今後のトーカー通信の作成や商品やサービスの向上を図るため
- プレゼント当選者への商品の発送のための配達業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

※本紙に使用しているQRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。読み取りには、別途通信費が発生します。

【送付先】



株式会社 トーカー

トーカー通信プレゼント

検索

■アクセス方法 (株)トーカーホームページトップ画面 ⇒ 介護用品レンタル⇒2026年6月号

■URL <https://www.tokai-corp.com/silver/>(ホームページの一番下にあります)



●発行・編集/株式会社トーカー シルバー事業本部 営業推進部

〒500-8828 岐阜県岐阜市若宮町9丁目16番地 (電話)058-377-2986 [FAX]058-263-0151

※本紙に基づくお客様の決定や行為、それに伴う結果について、当社は一切の責任を負いかねます。

2026.6 [vol.145]