

くらし	2面	子ども・教育	6・8面
▶国民健康保険料納入通知書を発送します		▶児童手当制度が一部変わります	
住宅・まちづくり	3面	▶名誉区民・故やなせたかしさん原作映画に区内在住の親子をご招待	
福祉	3・4・5面		
▶高齢者福祉サービス			

**しんじゅくコール** ☎ **3209-9999**  
土・日曜日、夜間もご案内  
受付時間:午前8時~午後10時

FAX **3209-9900**

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

**新型コロナの状況によりイベント等は中止・変更する場合があります。**  
**最新の情報は新宿区ホームページ等でご確認ください。**

# 脱水・熱中症に注意!

熱中症は、本人だけでなく、周囲の人が早めに気づき、声を掛けることで防げます。熱中症を正しく理解し、予防することが大切です。

梅雨明けや初夏など、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。今回は、熱中症予防のポイントを紹介します。

**問合せ** 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・FAX(5273)3876

## 特に気を付けたいポイント

### ●脱水・熱中症を防ぐために

- ▶のどが渇いていなくても、意識してこまめに水分補給しましょう
- ▶1回あたり150~180mlを目安に、1日に8~10回水分補給しましょう
- ▶運動や負荷の強い作業をするときは、周囲の人と2m以上距離を取りながら適宜マスクを外しましょう

▶高齢者には積極的に周囲の人が声をかけ、体調を確認しましょう

### ●夏はエアコンを活用しましょう

- ▶本格的に暑くなる前に、エアコンが故障していないか確認しましょう
- ▶暑い日は、室温は28℃前後になるように、温度設定しましょう
- ▶エアコン使用中もこまめに換気しましょう  
(エアコンを止める必要はありません)



## 高齢者の皆さんへ

## 熱中症予防パンフレットをお送りしました

75歳以上の一人暮らしの方と75歳以上のみの世帯の方に、熱中症予防のためのパンフレット(右図)を発送しました。パンフレットは、特別出張所・高齢者総合相談センター等でも配布しています。

熱中症予防やエアコン使用時のポイントがまとまっています。ぜひご活用ください。  
**問合せ** 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・FAX(5272)0352



## 9月30日(金)まで

## 暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

6月~9月の期間、熱中症予防のための高齢者の日中の居場所として、区内21か所の区施設が利用できます。施設の利用証がない方も利用できます。

**利用できる施設** ▶ささえーる 薬王寺、▶各シニア活動館、▶各地域交流館、▶ささえーる 中落合

**利用期間** 9月30日(金)までの午前9時~午後6時(土・日曜日、祝日も利用可。ささえーる 中落合は日曜日休館)

**問合せ** 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・FAX(6205)5083



▲ささえーる 中落合



▲ささえーる 薬王寺

