

- くらし ——— 2・3・8面
▶ネズミの被害は不適切なごみの出し方が一番の原因です
- 福祉 ——— 3・4・5・8面
▶高齢者福祉サービス
- 子ども・教育 ——— 6・8面
▶児童手当の現況確認を行います(6月1日時点)
▶映画「それいけ!アンパンマン ぱいさんまんとえほんのルルン」区内在住の親子をご招待



しんじゅくコール
土・日曜日、夜間もご案内
受付時間:午前8時～午後10時

☎ 3209-9999
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。

熱中症は 予防が大切



熱中症とは、暑い環境で体温調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等さまざまな症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる危険性があり、屋外での運動中だけでなく、室内でも起こります。

熱中症予防のポイント

■こまめに水分補給を

▶高齢者は、比較的体の水分量が少なく、喉の渇きも感じにくくなります。喉が渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯分の水を飲むなど、意識して水分補給しましょう。



▶小さい子どもは、新陳代謝が活発で水分を消費しやすい上、体温の調節機能が十分に発達していないため、常に脱水症のリスクがあります。周囲の大人が注意して見守りましょう。



■声かけで体調確認を

特に高齢者には、積極的に周囲の人が声をかけましょう。

■エアコンを積極的に使う

暑い日はエアコンで室温が28℃前後になるよう調整しましょう。

■暑さ指数をチェック

暑さ指数は、人体と外気との熱のやりとりに着目し、気温、湿度、日射・輻射、風の要素をもとに算出する指標です。気温・湿度が高いと指標・熱中症のリスクも高くなります。環境省は、熱中症予防情報サイト(右二次元コード。QR https://www.wbgt.env.go.jp/sp/)で暑さ指数を発信しています。ご利用ください。



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

高齢者の皆さんへ

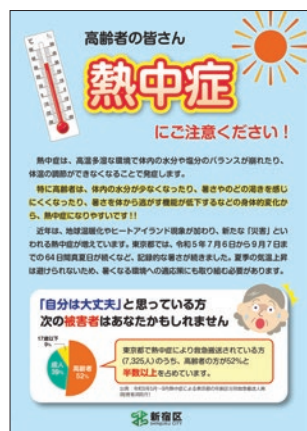
熱中症予防啓発パンフレットをご活用ください

75歳以上の1人暮らしの方と75歳以上のみの世帯の方へ、熱中症予防のためのパンフレット(右図)を配布しています。熱中症対策やエアコン使用時のポイントをお知らせしています。

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。

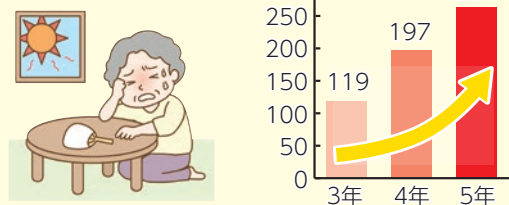
問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)

☎(5273) 4594・FAX(5272) 0352



熱中症発生数

区内の熱中症による救急搬送人員は、令和3年は119人、4年は197人、5年は264人と増え続けています。そのうち65歳以上の方が約4割を占めています。



※出典…東京消防庁ホームページ

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、高齢者の日中の居場所として、21か所の区の施設が利用できます。

冷たいお茶等をご用意しています。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(市谷薬王寺町20-40)、▶ささえーる 中落合(中落合1-7-1)、▶シニア活動館、▶地域交流館

利用日時

9月30日(月)までの午前9時～午後6時

(土・日曜日、祝日等の利用可。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



この「のぼり」が目印です