



熱中症は予防行動を取ることが大切です

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

CHECK 01
こまめに水分補給する

喉が渇いてなくても、1時間ごとにコップ一杯の水を飲みましょう

CHECK 02
健康管理に気を付ける

睡眠不足、体調不良、お酒の飲み過ぎ、当日の朝食欠食等のときは、無理をしないようにしましょう

CHECK 03
暑さ指数で危険度をチェック!

暑さ指数について詳しくは、環境省熱中症予防情報サイト(右二次元コード。https://www.wbgt.env.go.jp/sp/)でご案内しています。

CHECK 04
身体を冷やす

保冷剤、氷、冷たいタオルなど、身近なものを活用して身体を冷やしましょう

CHECK 05
適切にエアコンを使う

暑い日はエアコンで室温が28℃前後になるように調節しましょう

●日常生活に関する暑さ指数の指針

	危険
31以上	
	厳重警戒
28以上31未満	
	警戒
25以上28未満	
	注意
25未満	

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

この「のぼり」が目印だよ

6月～9月の期間、高齢者の方等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。
利用日時 9月30日(火)までの午前9時～午後6時(土・日曜日、祝日等の利用可。ささえる 中落合は日曜日休館)
☎地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

ささえる 薬王寺・ささえる 中落合・シニア活動館・地域交流館に開設! 施設の利用証がない方も利用できます。



上記「まちなか避暑地」でネッククーラーを配布中!

水を含ませると冷感を得られます。手洗いできるため、繰り返し使用できます。
※数に限りがあります。
☎高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594

詳しい開設場所は [こちら](#)



郵便局にもまちなか避暑地を開設します

新宿・新宿北・牛込郵便局

6月2日に日本郵便(東京支社)と包括連携に関する協定を締結しました
区と日本郵便は、地域課題の解決等を目的に同協定を結び、連携を強化していきます。これに伴い、6月3日から、区内の右上記3局に開設しました。夏季の休憩場所としてご利用ください。

開設時間 午前9時～午後5時(新宿郵便局のみ土・日曜日、祝日等の利用可)
☎新宿郵便局(西新宿1-8-8)・☎新宿北郵便局(大久保3-14-8)・☎牛込郵便局(北山伏町1-5)
☎協定…行政管理局 ☎(5273)4245、まちなか避暑地…地域包括ケア推進課高齢いきがい係

高齢者の皆さんへ

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、熱中症予防啓発のパンフレット(右図)を5月中旬に発送しました。今年度新たに75歳以上の1人暮らし・75歳以上のみの世帯になる方には、温度計付きシート(下図)も同封しています。パンフレットでは、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。
☎高齢者支援課高齢者相談第二係 ☎(5273)4594



熱中症 予防啓発 パンフレット

室温が 分かりやすくて 便利だね

温度計付き シート (室温計)



熱中症 発生数

年々増加しているね

区内の熱中症による救急搬送者のうち、65歳以上の方が約4割を占めています。お互いに声をかけ合いながら、熱中症を予防しましょう。

区内の熱中症による救急搬送者数

