

熱中症予防6つのポイント

熱中症は、日頃から予防行動を取ることで防げます。東京消防庁によると、熱中症による救急搬送の約4割が住宅等居住場所からの要請です。室内にいるから大丈夫と油断せず、6つのポイントを意識して熱中症を予防しましょう。 図 健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024

ポイント1

こまめに水分補給する

喉が渇いていなくても、日中は1時間ごとにコップ一杯程度の水を飲みましょう。

水分補給の時間だわ

ポイント2

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。

エアコンをつけよう

ポイント3

健康管理に気を付ける

バランスよく食事をとり、適度に体を動かし、しっかり睡眠をとりましょう。

朝ごはんはしっかり食べる!

ポイント4

体を冷やす

保冷剤、氷、冷たいタオルなど、身近なものを利用して体を冷やしましょう。

ポイント5

周りへの声かけを心がける

外出時には、「ちょっと、ひと涼みませんか」と声をかけ合って熱中症予防の輪を広げましょう。

ちょっとひと涼みませんか

ポイント6

暑さ指数で危険度をチェック

暑さ指数が28を超えると熱中症にかかりやすくなります。暑さ指数を確認し、暑さを避けましょう。

日常生活に関する暑さ指数の指針

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

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(右下二次元コード)。
☒ <https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>でご案内しています。



低所得世帯のエアコンの購入を支援します

●コールセンター
☎0120(612)303(フリーダイヤル)
自宅にエアコンがないまたは故障で1台も動かない低所得世帯を対象に、エアコンの購入・設置費用を助成します。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。
図 地域福祉課福祉計画係 ☎(5273)4228



ここは涼しいわね~



暑さが厳しいときは
まちなか避暑地をご利用ください

ささえーる 薬王寺・ささえーる 中落合・シニア活動館・地域交流館に開設!

6月~9月は、高齢者の方等の日中の居場所として、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可)。
利用日時 9月30日(木)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)
図 地域包括ケア推進課高齢いきがい係 ☎(5273)4567

詳しい開設場所は
こちら



撮影:戸山シニア活動館

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。手洗いでできるため、繰り返し使用できます。
※数に限りがあります。
図 高齢者支援課 高齢者相談第二係 ☎(5273)4594



郵便局も涼める場所としてご利用ください

新宿・新宿北・牛込郵便局ほか27局
区内30の郵便局を涼める場所として利用できます。
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)
図 地域包括ケア推進課高齢いきがい係

詳しい開設場所は
こちら



熱中症特別警戒情報発表時は 区役所第1庁舎等を避難施設として開放します

熱中症特別警戒情報発表時の暑さをしのぐ場所として、区施設の一部を「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」に指定しました。詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)をご覧ください。
図 環境対策課環境計画係 ☎(5273)3763

