

熱中症予防と応急処置のポイント

暑さが厳しいこの時期は、こまめな水分補給やエアコンの活用など、暑さを避けましょう。異変を感じた際には速やかな応急処置が重要です。

特に気を付けたいこと

- 適切な水分・塩分補給をする
 - ▶喉の渇きを感じなくても、できるだけ小分け(180ml)にして水分を補給する
 - ▶汗をかいた時は、忘れずに塩分補給をする
- 涼しい場所で休息する
 - ▶決して無理をしない
 - ▶エアコンを使用するなど涼しい場所で過ごす
 - ▶通気性が良く、乾きやすい服を着る
- 暑さ指数を確認
 - ▶環境省・気象庁が発表する暑さ指数が28を超える日は、普段以上に熱中症の予防行動をとる



環境省熱中症予防情報サイト
HP <https://www.wbgt.env.go.jp>



熱中症の応急処置

- 熱中症を疑う症状(高体温・めまい・頭痛・呼びかけに反応がない)があった時は
 - ▶呼びかけに反応がない場合は救急車(119番)を呼び、迷ったら#7119へ
 - ▶涼しい場所に移動し服を緩めて寝かせる
 - ▶保冷剤や冷たい水のペットボトル等で首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やす
 - ▶自分で飲める時は水分・塩分を補給する
 - ▶症状が改善しない場合は速やかに医療機関へ



☎健康政策課健康企画係 ☎(5273)3024

暑さが厳しいときは まちなか避暑地 をご利用ください

暑さを避ける日中の居場所として、区施設等が利用できます。下記開設場所に目印の「のぼり旗」を設置していますので、お気軽においでください。開設場所・時間等詳しくは、新宿区ホームページ(右下二次元コード)をご覧ください。

開設場所 ▶区役所第1分庁舎1階ロビー、▶特別出張所、▶地域交流館、▶区立図書館ほか

☎環境対策課環境計画係 ☎(5273)3763



郵便局も涼める場所として ご利用ください

区内30の郵便局を涼める場所として利用できます。

利用日時 9月30日(木)までの午前9時～午後5時(新宿郵便局のみ土・日曜日、祝日も利用可)

開設場所 郵便局(新宿局(西新宿1-8-8)・新宿北局(大久保3-14-8)・牛込局(北山伏町1-5)ほか27局)

新宿区みどりの実態調査 (第10次)の調査結果

区内のみどりの状況を把握するため、5年ごとに調査を実施しています。10回目の調査は、令和7年6月～8年2月に航空写真の解析と現地調査を実施しました。調査報告書は区政情報センター(本庁舎1階)・区立図書館で閲覧できるほか、新宿区ホームページ(右二次元コード)からもご覧いただけます。

☎みどり公園課みどりの係 ☎(5273)3924

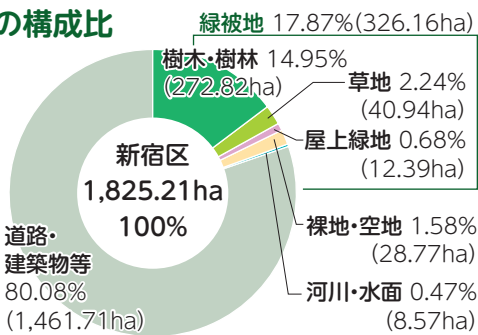


調査結果の概要

●緑被率

上空から見たときの樹木・樹林、草地、屋上緑地に覆われている土地の面積比率のことで、みどりの豊かさを示す指標の一つです。今回の緑被率は17.87%で、前回よりも約0.1ポイント減少しました。

区の面積の構成比



●樹木

新宿御苑と明治神宮外苑、街路樹を除く直径30cm以上の樹木を調査しました。樹木は1万4,302本、樹種は約130種類で、本数が多い順にサクラ、ケヤキ、イチヨウです。

●屋上緑地・壁面緑化

屋上緑地は2,947か所、面積は12.39haとなり、前回調査時から0.18ha面積が増えました。壁面緑化は778か所、2.4haとなり、開発等による道路構造物の緑化面積の縮小の影響等により前回調査時から0.2ha面積が減少しました。

●接道緑化

道路沿いの生垣・植込み等による接道緑化は128.5kmで、前回調査時から10.2km増えました。

区内のみどりの状況

調査項目	令和7年度(第10次)	令和2年度(第9次)	増減(▲は減)
緑被面積	326.16ha	328.16ha	▲2.00ha
樹木・樹林	272.82ha	277.67ha	▲4.84ha
草地	40.94ha	38.28ha	2.66ha
屋上緑地	12.39ha	12.21ha	0.18ha
樹木	14,302本	14,489本	▲187本
街路樹	10,963本	11,302本	▲339本
接道緑化	128.5km	118.3km	10.2km
壁面緑化	2.4ha	2.6ha	▲0.2ha

※各集計値は端数処理のため、集計値と増減が合わない場合があります。