

熱中症は防げる!

暑くなる前に
 対策を
 再確認!



気候変動の影響などで、暑い日が続き、熱中症で救急搬送される方が増えています。熱中症は誰もがかかる可能性があり、重症化すると死に至ることもあります。

気温が上昇する6月から9月頃は特に注意が必要です。

4つの予防から始めよう!

暑さを避ける

外出は控え、室内ではエアコンを適切に使用しましょう。暑くなる前に正常に稼働するかも確認しましょう。



水分補給をこまめに

汗をかいたら、水分と塩分をしっかり補給しましょう。



運動は控える

特に暑さ指数が31以上の「危険」を超えた日は運動を中止しましょう。暑さ指数は環境省熱中症予防情報サイトで確認を。



周りの人にも声かけを

高齢者や体調がすぐれない方には特に注意し、エアコンの利用や水分補給を勧めましょう。



(!!) 熱中症警戒アラートの日は特に注意 前日17:00/当日の5:00 に発表

「熱中症警戒アラート」は、危険な暑さが予想される場合(暑さ指数が33(予測値)に達する場合)に、熱中症への警戒を呼びかけるものです。今年からはこれに加えて、都内全域で翌日の暑さ指数が35(予測値)に達する場合「熱中症特別警戒アラート」も発表されます。

熱中症に関する情報は、テレビのニュースや天気予報などで確認しましょう。区では「こうとう安全安心メール」で、熱中症(特別)警戒アラートを配信します。



▲こうとう安全安心メール(区ホームページ)

- 高い体温
- 意識が無い
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない
- けいれん

といった重い症状があるときは **すぐに119番通報を** 判断に迷うときは → 東京消防庁救急相談センター #7119へ

熱中症予防のためのお宅訪問

長寿サポートセンターの職員が、夏季期間中に単身高齢者などの自宅を訪問し、熱中症予防の注意喚起を行います。



☎ 地域ケア推進課包括推進係 ☎3647-9606、FAX3647-3165

暑いときは涼しい施設へ

高齢者の猛暑一時休憩所

6/21(金)から9/30(月)まで下記の施設を、高齢者を対象とした猛暑一時休憩所としています。

☎ 長寿応援課長寿応援係 ☎3647-4541、FAX3647-9247

古石場福祉会館(古石場1-11-11)	☎3641-9531
千田福祉会館(千田21-18)	☎3647-0108
東陽福祉会館(東陽6-2-17)	☎3647-8180
亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)	☎3685-8208
大島福祉会館(大島4-5-1)	☎3637-2581
東砂福祉会館(東砂7-15-3)	☎3646-0461
深川ふれあいセンター(平野1-2-3)	☎3643-1902
森下ふれあいセンター(森下5-11-1)	☎5624-6030
城東ふれあいセンター(北砂4-20-12)	☎3640-8651
亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)	☎5609-8822
グランチャ東雲(東雲1-9-46)	☎5548-1992
[8/14(水)まで休館]塩浜福祉会館(塩浜2-5-20)	☎080-4772-4157

※利用できる時間は、各施設の開館時間です

どなたでも

クーリングシェルター&TOKYOクールシェアスポット

暑さをしのげる場所として文化センター、スポーツセンター、図書館などの区の施設、その他都の施設を区指定の「クーリングシェルター」、都の「TOKYOクールシェアスポット」としてどなたでも利用できます。対象施設は区ホームページでご確認ください。

☎ 危機管理課危機管理係 ☎3647-9382、FAX3647-9651



▲区内クーリングシェルター(区ホームページ)

掲載している情報は6月13日時点のものです。最新の情報はお問い合わせください。

東京都知事選挙・東京都議会議員補欠選挙

投票日7月7日(日) 投票時間午前7時~午後8時

