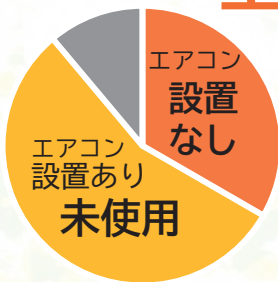


熱中症にご注意を！

エアコンを使いましょう！



屋内で亡くなった方の
**9割がエアコン
使用なし**

▶ **命を守るため**にも、
暑い日は夜間も
エアコンを使用しましょう。

令和5年度練馬区熱中症死者数の内訳（練馬区調べ）

特に注意！熱中症リスクの高い方

高齢者

- 暑さを感じにくい、体温調節がしづらい、のどの渇きを感じにくいといった体の特徴があります。
- 特にひとり暮らしの方は、暑さに気がつきにくいいため注意が必要です。



糖尿病、高血圧、腎不全、心疾患などの基礎疾患のある方

疾患の特徴により脱水症状などになりやすい場合があります。



乳幼児

地面の照り返しの影響を受けやすい、体温調節機能が未発達などの特徴があります。



あなたの周りにこんな方はいませんか？

- 室内が高温になっても気づいていない
- 夏でも長袖、冬用寝具を使っている

▶ 暑さを感じにくくなると、適切な冷房使用や水分・塩分補給ができず、熱中症リスクが高まります。

「ご家族」や「地域の方」からの声掛けが大切です！
お互いに声を掛け合い熱中症を防ぎましょう！

熱中症予防のポイント

エアコンを
活用する



こまめに水分・
塩分を補給する



部屋の温度を
確認する



28℃を超えないように
調整しましょう

炎天下の作業・
運動を控える



クーリングスポット（涼みどころ）を開放しています

外出時に暑さを感じた際に**一時的に休憩**できるよう、
保健相談所・図書館・敬老館などの区立施設や
一部薬局に「**クーリングスポット（涼みどころ）**」
を設けています。開放日時は、施設の開館日時に
準じます。詳しくは区ホームページをご確認ください。
※暑い時はクーリングスポットに限らず、
冷房の効いた場所で休みましょう。



▲区ホームページ
（熱中症予防について）



▲クーリング
スポットの目印

熱中症警戒アラート・特別警戒アラートを配信します

ねりま情報メール

登録すると、熱中症警
戒アラートおよび熱中
症特別警戒アラートの
発表情報を受け取るこ
とができます。



▲登録方法はこちら

環境省熱中症予防情報サイト

環境省では、暑さ指数
や熱中症警戒アラート、
熱中症特別警戒アラート
の情報提供を行って
います。



▲熱中症予防情報
サイト

熱中症に関する問い合わせ：保健相談所

豊玉 ☎ 3992-1188
石神井 ☎ 3996-0634

北 ☎ 3931-1347
大泉 ☎ 3921-0217

光が丘 ☎ 5997-7722
関 ☎ 3929-5381

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。