

高齢者は特に注意!

声を掛け合って 熱中症を防ぎましょう

問合せ 保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、
石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】



区内で搬送された
199名のうち、
約6割が高齢者です

(7月29日現在)



喉が渴いていなくても、 こまめに水分補給をしましょう

加齢により、喉の渴きを感じにくくなります。1時間当たりコップ1杯を目安に水分を取りましょう。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



エアコンや扇風機を 上手に活用しましょう

高齢者の熱中症は半数以上が屋内で発生しています。暑い日は夜間もエアコンや扇風機を使用しましょう。



こまめに部屋の温度を 確認しましょう

加齢により、暑さに対する感覚が鈍くなり汗をかきにくくなります。温湿度計を置き、室温が28°Cを超えないようにしましょう。



炎天下や風通しが悪い場所での 運動や作業は控えましょう

暑い日に外で運動や作業をすると、熱中症のリスクが高まります。外出時は日傘や帽子を活用し、涼しい服装を心掛けましょう。



熱中症警戒アラートをチェック!

環境省は、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」を、過去に例のない危険な暑さになると予想される日の前日に「熱中症特別警戒アラート」を発表します。区は、ねりま情報メールなどで注意を呼び掛けます。

登録して熱中症の
情報を受け取ろう



▲ねりま
情報メール



▲区公式
LINE

涼しい場所での休憩を

外で暑さを感じた際、冷房の効いた室内で休憩できる「クーリングスポット」を一部の区立施設や薬局、コンビニエンスストアに設けています。開放日時など詳しくは、区ホームページをご覧いただくか、各施設にお問い合わせください。



▲詳しくは
コチラ

熱中症対策動画



熱中症予防に役立つ情報をYouTube「ねりま健康ちゃんねる」で紹介しています。ぜひご覧ください。



▲動画は
コチラ

政治活動用ポスターでお困りの方へ 区ホームページからご連絡ください

問合せ 選挙管理委員会事務局☎5984-1399

政党や政治家などのポスターにお困りの方は、ご連絡ください。

このような場合に
ご連絡ください

- 自宅の塀に無断でポスターを貼られてしまった…
- 以前ポスターの掲示を許可したが、掲示をやめたい…
- 公共施設の塀にポスターが貼られている…



連絡方法



▲区ホーム
ページ