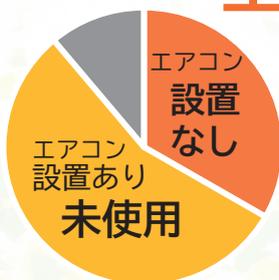


# 熱中症にご注意を！

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。