

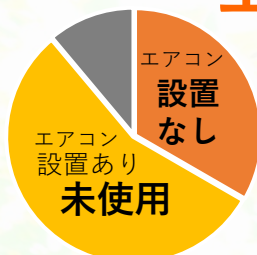
熱

中

症

にご注意を！

エアコンをしましょう！



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亡者数の内訳（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、
涼しい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)

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

北 ☎3931-1347

光が丘 ☎5997-7722

石神井 ☎3996-0634

大泉 ☎3921-0217

関 ☎3929-5381