



コロナ禍だからこそ! 熱中症にご注意を



気温の高い日が続くこれからの時期、新型コロナウイルスへの対策を行うと同時に、熱中症の予防も行う必要があります。マスクをつけると体調管理がしづらくなり、熱中症のリスクが高まるので注意しましょう。

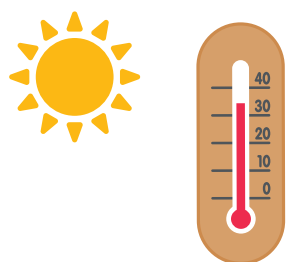
▶ 問合せ: 保健相談所【豊玉 ☎3992-1188、北 ☎3931-1347、光が丘 ☎5997-7722、石神井 ☎3996-0634、大泉 ☎3921-0217、関 ☎3929-5381】

熱中症予防～5つのポイント

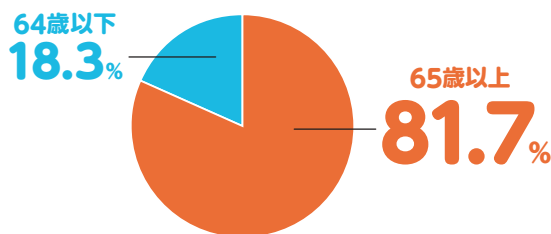
1	2	3	4	5
<p>屋外では適宜マスクを外す</p>	<p>日傘や帽子を活用し暑さを避ける</p>	<p>炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業は控える</p>	<p>室内でもこまめに水分や塩分をとる</p>	<p>エアコンや扇風機を活用する</p>

知っておきたい! 熱中症情報

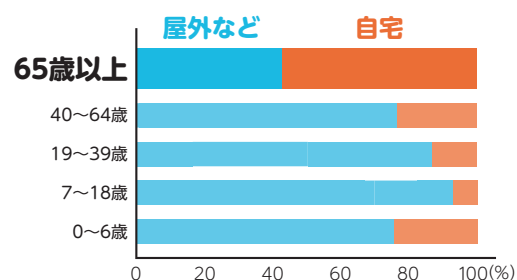
熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加



熱中症による死亡者の
約8割が高齢者



高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生



出展: 環境省・厚生労働省リーフレット

**熱中症警戒アラートを
確認しましょう**

気象庁は、暑さ指数(WBGT※)の値が33を超える場合に「熱中症警戒アラート」を発表しています。発表状況は、環境省熱中症予防情報サイト(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)をご覧ください。 ※暑さ指数…①気温②湿度③日射など周辺の熱環境の、3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標。



あなたの趣味・特技を活かしませんか

はつらつシニア活躍応援塾 の受講生を募集!

はつらつシニア活躍応援塾とは、趣味・特技を活かして講座や教室の講師をしたい方や、活動をPRしたい方が活躍できる方法を学ぶ講座です。人前での上手な話し方やSNSの活用方法、パソコンを使った資料作りなどを学べるほか、希望者は、講師の体験もできます。また、講座修了後も地域で活動するためのサポートを受けられます。▶ **対象:** 区内在住のおおむね60歳以上の方 ▶ **日時:** 9月28日~11月30日の毎火曜午後2時~4時【11月23日を除く。9日制】 ※10月12日(火)は午前10時~正午も講座あり。▶ **場所:** ココネリ3階 ▶ **講師:** 総合システム研究所(株)主任研究員/双川歳也 ▶ **定員:** 50名(抽選) ▶ **区の担当:** 高齢社会対策課管理係 ▶ **申込:** 往復ハガキで ①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥趣味・特技⑦講座を知ったきっかけを、8月27日(必着)までに〒177-0053 関町南1-12-4 (株)ジェイレック ☎0120-198-606

8/2(月)~18(水)

高齢者向け民間賃貸住宅 の入居者を募集

公営住宅への入居を希望する高齢者に民間賃貸住宅を紹介し、公営住宅への転居が決まるまでの期間(原則として6年以内)、家賃を補助します。65歳以上の単身世帯または65歳以上の方を含む60歳以上の2人世帯で、一定の要件に当てはまる方が対象です。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※現在お住まいの住宅への補助ではありません。▶ **申込書の配布期間・申込期間:** 8月2日(月)~18日(水) ▶ **申込書の配布場所:** 区民事務所(練馬を除く)、総合福祉事務所、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階) ▶ **問合せ:** 高齢社会対策課施設係 ☎5984-4586

