



練馬区ではすでに184名の方が搬送、
13名の方がお亡くなりになっています
(7月30日現在)

高齢者は特に注意!

声を掛けあって 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】



CHECK 喉が渇いていなくても、
こまめに水分補給しましょう

加齢により、喉の渇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。



CHECK 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自宅で発生してい
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。



CHECK 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。室内でも温湿度計を置き、
室温が上がりすぎないようにしましょう。



CHECK 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
発表しています。発表された場合、区ホームページなどでお知らせします。



熱中症
予防情報
サイト

外出時は涼しい場所での休憩を

一部の区立施設では休憩スペースをご利用いただけます。
詳しくは、区ホームページをご覧ください。



熱中症対策動画をご覧ください

熱中症予防に役立つ情報をYouTubeで紹介しています。



Instagram投稿キャンペーン

募集期間 **9/10日**まで

テーマは夏 ☀️ 「#ねりま推し」を大募集!

抽選で**100名**に **ねり丸アクリルキーホルダー**をプレゼント!

「ねりま推し」を合言葉に、区民の皆さまと一緒に区の魅力を積極的に発信してい
ます。今回、夏をテーマにした投稿キャンペーンを実施します。夏の区の魅力が伝
わる写真を投稿してください。

問合せ 広報戦略係☎5984-2693

推
ね
し
り
2023
ま

投稿は区のInstagramなどで紹介されるかも!?

STEP1 アカウントをフォロー!

▶アカウント名:ねり丸の<#ねりま推し>/@nerimaru_nerimaoshi
※すでにアカウントをフォローしている方は、新たにフォローす
る必要はありません。



▲Instagram

STEP2 写真を投稿しよう!

#ねりま推し #練馬のサマーキャンペーン をつけて
夏の区の魅力が伝わる写真を9月10日(日)までに投稿!
※注意事項など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



STEP3 プレゼントをゲット!(抽選100名)

当選者には9月10日(日)以降、順次ダイレクトメッセージをお送りします。



ボクの夏のねりま推しは…
オオキツネノカミソリねり!

写真のエピソードが
あれば、併せて投稿
してほしいねり!

♡♡♡
牧野記念庭園で見つけたねり!鮮や
かな色合いに元気をもらったねり!
#ねりま推し
#練馬のサマーキャンペーン



©2011練馬区ねり丸