

# 熱中症を予防しよう



**要注意!**

高齢者

乳幼児

基礎疾患のある方

急に暑くなった日や蒸し暑い日、風が弱く気温・湿度が高い日は、体温調節がうまくできなくなり熱中症にかかりやすくなります。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。



▲区ホームページ

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】

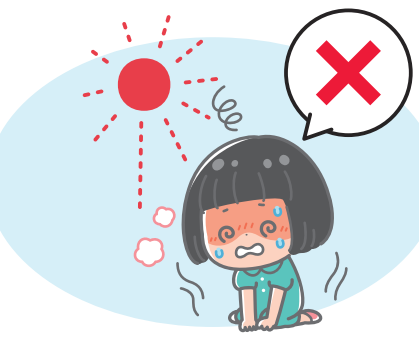
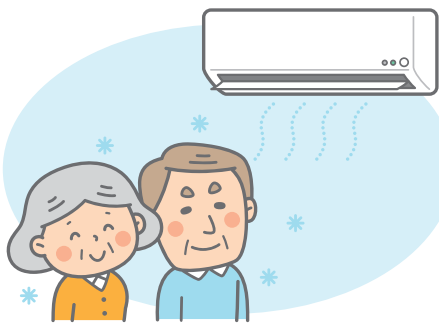
## 4つのポイント

エアコンや扇風機を活用する

室内でもこまめに水分や塩分をとる

日傘や帽子を活用する

炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業を控える



## 区の熱中症対策を紹介します

申込先・問合せ

区の熱中症対策について……………健康推進課計画調整係☎5984-1608

エアコン購入費の助成について…エアコン購入費助成担当☎5984-1067

### 熱中症警戒アラートを 確認しましょう

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かけます。

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▶



### 外出時は 涼しい場所で休憩を

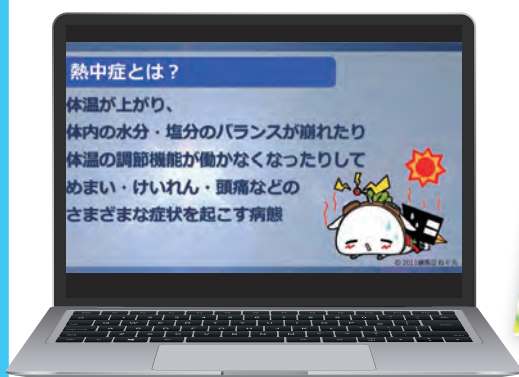
これが  
目印!

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「ねりま健康ちゃんねる」で紹介しています。また、一部の区立施設では熱中症対策のポイントを押さえたチラシを配布しています。ぜひご覧ください。



### エアコン購入費を助成 1世帯当たり10万5000円まで

**対象** 自宅にエアコンがない、または故障などで1台も動かない世帯で次のいずれかに当てはまる世帯

- 住民税非課税世帯  
※収入が急変し、非課税世帯と同じ水準になった世帯も、対象となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
- 児童扶養手当を受給している
- 生活保護を受給している

**助成額** 10万5000円まで  
(本体6万7000円、設置工事費3万8000円まで)

**申込** 10月31日(木)までに区ホームページまたは電話で  
エアコン購入費助成担当へ  
(生活保護受給中の方は、総合福祉事務所の地区担当員へ)

