



気付かぬうちに命の危険

予防と声掛けで

熱中症を防ぎましょう

区内で搬送された219名のうち、約6割が高齢者です

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】



喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

高齢者は、喉の渴きを感じにくい傾向があります。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補給も忘れずに。



エアコンを上手に活用しましょう

高齢になると暑さへの感覚が鈍り、汗をかきにくくなります。高齢者の熱中症は約半数が屋内で発生しています。暑い日は夜間もエアコンを使用しましょう。



日傘や帽子を活用しましょう

屋外では、日傘や帽子を使って、直射日光を避けましょう。服装は、首回りがゆったりしていて、風通しのよいものを選びましょう。



身近な人に声を掛けましょう

高齢者は暑さに気づきにくいことがあります。こまめに声を掛けて体調を確認したり、水分補給やエアコンの使用を促したりしましょう。



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、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掛けます。

登録して熱中症の情報を受け取ろう



外出時は涼しい場所で休憩を!

外で暑さを感じた際、冷房の効いた室内で一時的に休憩できる「クーリングスポット」を開放しています。一部の区立施設や薬局のほか、コンビニエンスストア(ファミリーマート、ローソン)の一部店舗でも休憩できます。詳しくは、区HPをご覧ください。



摘んで! 食べて! ブドウを満喫しよう

区内では、四季を通じてさまざまな果実を味わうことができます。この時期は、ブドウの摘み取りができるほか、直売所などで購入できます。詳しくは、区HPや冊子「練馬果樹あるファーム」をご覧ください。 ※なくなり次第終了。



緑色で太い軸のブドウが食べ頃!



熱中症対策を忘れずに!

摘み取り園

場所・問合せ	開園時期	栽培品種
鹿島豊(春日町6-7-4) ☎3990-2712	8月下旬~9月上旬	巨峰、サニールージュ

JA東京あおば農産物販売所

場所・問合せ	所在地
ふれあいの里☎3991-8711	桜台3-35-18
とれたて村石神井☎3995-3132	石神井町5-11-7
こぐれ村☎3925-3113	大泉学園町2-12-17

※販売する品種は販売所によって異なります。 ※出荷状況については、お問い合わせください。

直売所

場所・問合せ	栽培品種
鹿島豊(春日町6-7-4) ☎3990-2712	藤稔、巨峰、シャインマスカット、紅伊豆、紅富士、ナイアガラ、サニールージュ
杉浦ぶどう園(谷原6-15-29)	藤稔、黄玉、シャインマスカット、ブラックビート
みやべぶどう園(谷原1-21-5) ☎3995-8783	藤稔、ゴルビー、ハニービーナス
中井川聡(土支田2-16-15) ☎6321-8244	高尾、藤稔、ピオーネ
田中正夫(西大泉1-36-22)	高尾、シャインマスカット
田中農園(西大泉2-8-33) ☎080-1302-0732	高尾