

5月から“暑熱順化”に取り組んで夏の暑さを乗り切ろう!



近年の気温上昇に伴い、夏の暑さが深刻化しています。熱中症は、本格的に暑くなる前から注意が必要です。体が暑さに慣れていないため、急な温度変化によって5月でも熱中症になることがあります。夏日や蒸し暑い梅雨の時期は特に注意しましょう。

問合せ 地域保健課健康企画係 ☎ 03-5211-8163



暑熱順化とは

本格的な夏を前に体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」といいます。日常生活の中で無理なく運動や入浴を取り入れて汗をかき、暑さに強い体を作りましょう。

効果的な取り組み

ウォーキング

帰宅時に一駅分歩くなど



サイクリング

買い物に行くなど



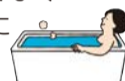
適度な運動

筋トレやストレッチなど



入浴

シャワーだけでなく2日に1回湯船につかるなど



熱中症にならないために

こまめな水分・塩分補給

1日当たり1.2ℓを目安に水分を補給しましょう。暑い所に行くときやのどが渇く前に意識して飲むことが大切です。併せて塩あめなどで塩分もとりましょう。



服装の工夫

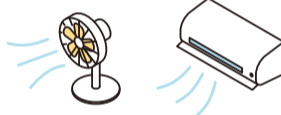
ゆったりした涼しい服装を心がけ、帽子や日傘で暑さを避けましょう。



温度、湿度に気を配る

エアコンや扇風機、すだれなどを使い、適切な室温を保ちましょう。外出時は暑さ指数(WBGT)を参考に、時間帯や涼しい場所を選んで歩きましょう。

※WBGT数値は環境省「熱中症予防情報サイト」でご確認を



▲熱中症予防情報サイト

休息を取る

屋外では木陰などを活用して休息を取りましょう。また、睡眠不足は熱中症リスクを高めます。質の良い睡眠を確保しましょう。



熱中症かなと思ったら

応急手当のポイント

涼しい場所へ移動して、体を冷やす

服をゆるめて安静に



わきの下、足の付け根を氷水などで冷やす

水分・塩分補給を

※回復しない場合や自力で水分がとれない場合は**急いで病院へ**
※救急車を呼ぶ方がいいか迷ったら**#7119**へ

区での取り組み

ひと涼みスポット

暑さによる体力の消耗や熱中症を予防するため、休憩などができるひと涼みスポットを6月上旬から設置します。のぼりやポスターが目印です。詳しくはHPをご確認を。



クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラートが発表されると、クーリングシェルターに指定された区の施設などを一般に開放します。詳しくはHPをご確認を。



安全・安心メール、千代田区防災アプリ

アラート発表時には、安全・安心メールや防災アプリでお知らせします。詳しくは二次元コードからご確認を。
※防災アプリでは熱中症特別警戒アラートのみお知らせ



▲安全・安心メール



▲防災アプリ (Android用)



▲防災アプリ (iOS用)

熱中症対策キットの貸し出し

出張所に1セットずつ熱中症対策キットを設置します。6月上旬以降、地域のイベントで貸し出し可能です。各出張所へ電話でお申し込みください。



高齢者熱中症予防訪問

看護師が、介護保険サービスを利用していない85歳以上の方を戸別訪問し、体調確認や注意喚起、啓発品の配布を行います。

エアコン購入費を助成します!

区内の低所得世帯および生活保護受給世帯の熱中症対策を強化するため、エアコン購入費用を助成します。申請方法など詳しくは、区HPまたは広報千代田5月20日号でご確認を。



5月12日の「民生委員・児童委員の日」に合わせて、特集を制作しました。区内で活動する5名の民生委員・児童委員にお会いし、日頃の活動や地域に暮らす方々に寄り添い続ける思いに触れました。今号の特集が、地域の方々と民生委員・児童委員を“つなぐ”きっかけになればうれしいです。制作にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。(塩田)



この製品は、適切に管理された FSC® 認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。