



区のおしらせ

令和6年(2024年)

7/1

No.1930

毎月1日・15日
25日(地域版) 発行

せたがや

SETAGAYA

熱中症

室内でも危険から身を守るために。

熱中症は、夏の暑い日だけでなく、急に気温が上がる日などに発症する場合があります。また、室内や夜間でも注意が必要です。熱中症死亡事故の多くが屋内で発生しています。暑い日は夜間でも冷房を積極的に使いましょう。

問世田谷保健所健康企画課 ☎5432-2472 FAX5432-3019



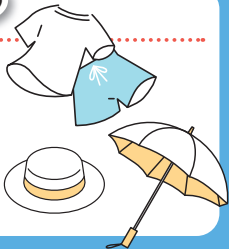
区では、9月30日まで、気軽に休憩や水分補給ができる**熱中症予防「お休み処」**を公共施設などに設置しています(飲料の配布は一部施設を除く)。実施施設等詳しくは、「**せたがや涼風マップ**」をご覧ください。



配布場所
出張所・まちづくりセンター等

暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。少しでも体調が悪くなったら、冷房が効いている室内や風通しのよい日陰に行きましょう。



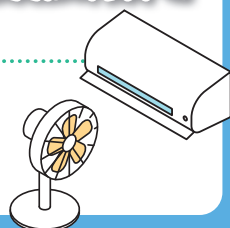
こまめに水分補給しましょう

のどが渇いていなくても、こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。



室内では冷房や扇風機を上手に使いましょう

就寝中を含め、室内でも熱中症になることがあります。我慢せずに冷房を入れ、扇風機も利用しましょう。



新設 熱中症特別警戒アラートに注目!

熱中症の危険性が高いと予測される日の前日や当日早朝にニュースなどで発信される「**熱中症警戒アラート**」。今年度からはさらに一段上の「**熱中症特別警戒アラート**」が新設されました。熱中症の危険性が極めて高く、広いエリアで異例の危険な暑さが予測される日の前日に発表されます。アラート発表時は、他人事と考えず、不要不急の外出をできるだけ控えるなど普段以上に「**熱中症予防行動**」をとり、身を守りましょう。

熱中症予防情報サイト(環境省) アラートのメール配信、LINE 通知の登録ができます ▶▶▶



主な内容 世田谷区たまがわ花火大会の有料観覧席の販売を開始します…5面 | 犯罪をした人の立ち直りを支える世田谷をめざす…12面



世田谷区長
のぶと
保坂展人

熱中症対策で生命を守る

昨年は記録的な暑さで、熱中症により亡くなった方が23区内で164人いました。8割以上が高齢者で、かつ9割の方が屋内で亡くなっています。

エアコンが室内にあっても使わなかったり、長い間使っていないで壊れていたりといったケースもありました。エアコンを使うか否かは生命にかかわる問題です。

気温の上がる昼はもちろん、夜もためらわずにエアコンを使い、ご自身の命を守ってください。

また、無理のない運動で汗をかくことも大切です。水分と十分な睡眠をとって、熱中症を予防しましょう。

これからの季節は、区内約260箇所にある「お休み処」を積極的にご利用ください。公共施設や薬局・接骨院など、エアコンの効いた環境で水分補給ができます。黄色ののぼりが目印です。

今年度より、従来の熱中症警戒アラートに加えて、一段上の熱中症特別警戒アラートが新設されました。この熱中症特別警戒アラートが発表された際は、生命にかかわる極めて危険な暑さとなります。自分と自分の周りの人の命を守ってください。

これまでにない暑さには、レベルを上げた対策を取りましょう。