



令和5年(2023年)
7/1
No.1889

毎月1日・15日
25日(地域版)発行

区のおしらせ

せたがや



室内でも危険!

熱中症に気をつけましょう

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。熱中症死亡事故の多くは、室内で発生しています。我慢せずに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 ☎5432-3022



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
- 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へ



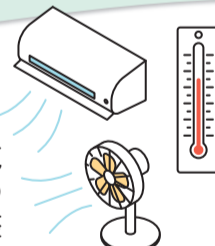
こまめに水分補給をしましょう

- のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を
- 大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに



冷房や扇風機を上手に使いましょう

- 我慢せずに冷房を入れ、扇風機も利用
- 感染症予防のため、換気をしながら、エアコンの温度設定をこまめに調整



厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト 普及啓発用資材「熱中症予防のために」「高齢者のための熱中症対策」をもとに、区で作成

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日の前日の夕方、または当日早朝に熱中症警戒アラートを発表します。アラート発表時は、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」を積極的にとりましょう。

熱中症警戒アラート(環境省熱中症予防情報サイト) ▶



主な内容 7月1日から带状疱疹予防接種の費用助成を開始します…2面 | 夏季プール開放…3面 | 新型コロナワクチン接種に関するお知らせ…8面



世田谷区長
のぶと
保坂展人

汗をかくことも大切です。水分補給と十分な睡眠をとって、熱中症を予防しましょう。

また、無理のない運動で、健康を守ってください。

エアコンが室内にあって、スウィッチを入れていなかったり、壊れていたりする場合もあり、これらは生命に関わる問題です。昼はもちろん、夜も適切にエアコンを使い、健康を守ってください。

昨年、熱中症で亡くなった方は、23区で206人となり、8割の方が高齢者であり、そのうち9割の方が屋内で亡くなっていたことはショックです。

熱中症を起しやすいため、暑さに慣れていない「梅雨明け」の時期です。これから季節は、区内約270か所にある「お休み処」を積極的に利用してください。

公共施設や薬局等、エアコンの効いた環境で水分補給ができます。

「お休み処」を案内します