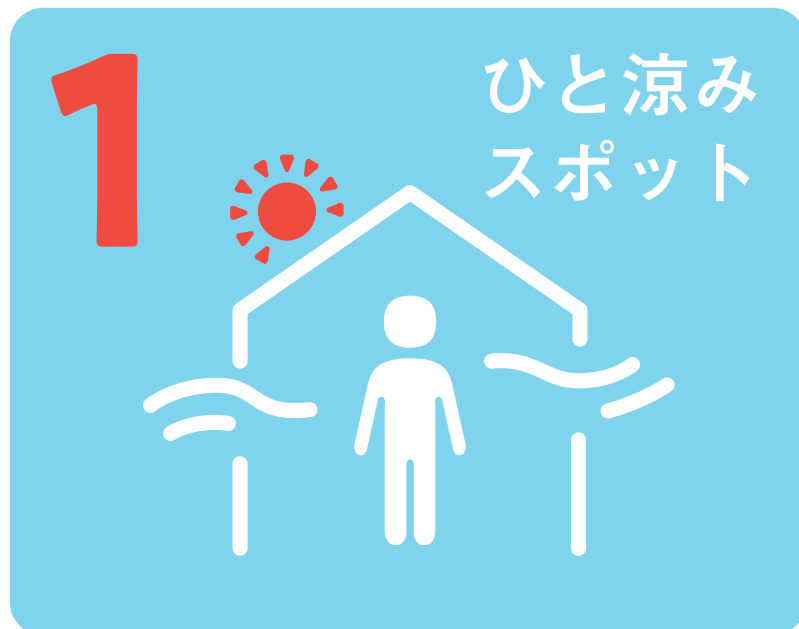


あつい夏に、あんしんを。

港区の
熱中症対策



港区の熱中症対策の取り組みを紹介します

1 ひと涼みスポット



指定施設一覧
およびマップ

暑さを避けるための 滞在場所の提供

区内の要件を満たす施設を、暑さを避けるための滞在場所(クーリングシェルター／ひと涼みスポット)として指定しています。エアコンが自宅にない場合や、外出時の暑さをしのぐ一時的な涼み所として利用し、熱中症を予防しましょう。

また、指定施設のうち、高齢者が主な利用者である各いきいきプラザ、芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ、介護予防総合センターでは、無料で冷たい飲料や塩タブレットの提供をしています。

問い合わせ 環境課環境政策係 ☎3578-2486



クーリングシェルター／ひと涼みスポット掲示

2 無料のウォーターサーバー



◀設置場所一覧

無料の給水スタンドの設置

本庁舎および各総合支所施設内に、マイボトル等に給水できる無料の給水スタンド(ウォーターサーバー)を設置しています。

こまめな水分補給のために、ぜひ積極的にご利用ください。

※紙コップ等の用意はありませんので、水を入れる容器をお持ちください。

問い合わせ みなとリサイクル清掃事務所
ごみ減量・資源化推進係 ☎3450-8025

都HPには区内にある無料の給水機(Tokyowater Drinking Station)が掲載されています。

※入場料が必要となる設置場所があります。



◀設置場所地図

問い合わせ

東京都水道局サービス推進部
サービス推進課 ☎5320-6326

3 運動場へのミスト設置

一部の区立運動場に簡易ミスト装置を設置

利用者が安心して運動やスポーツを楽しめるよう、一部の区立運動場に、簡易ミスト装置(移動式ミスト扇風機)を設置します。

設置期間 7～9月頃
設置場所 主に管理棟付近

問い合わせ 生涯学習スポーツ振興課スポーツ環境整備担当 ☎3578-2752

4 高齢者エアコン購入設置費用助成

エアコンがない高齢者世帯へのエアコン購入設置費用助成

全世帯員が住民税非課税かつ65歳以上の世帯等で、エアコンがない、または故障で使用可能なエアコンがない世帯へ助成を行っています。

詳しくは、港区HPをご覧ください。



港区HP

問い合わせ

高齢者支援課
在宅支援係
☎3578-2400～6

5 公園にクールスポット設置

一部の公園等への日陰・クールスポットの設置

区内の一部の公園や児童遊園等に、よしずやミストシャワー(ミストポール)を設置しています。

また、水遊びが楽しめる噴水やじゃぶじゃぶ池を順次開放しています。開放期間や開放時間は港区HPをご覧ください。



港区HP

問い合わせ

各総合支所
まちづくり課土木担当
☎欄外参照

この夏も
危険な暑さに

今からできる、熱中症対策を

熱中症は、体が暑さに慣れていない梅雨の時期から増加し始めます。令和6年度は6月29日に都内で年内初の熱中症警戒アラート(※)が発出されました。

令和7年は早い時期から暑くなる見込みと気象庁が発表しているため、今から熱中症対策を始めましょう。

(※) 熱中症の危険性に対する「気づき」を促すもので、令和3年度から全国で運用開始。令和6年度から法定化しています。

熱中症警戒アラート初回発表日(東京都)

年度	発出日
令和6年度	6月29日
令和5年度	7月9日
令和4年度	6月30日
令和3年度	7月18日

出典:環境省熱中症予防情報サイト

6月中に
発出される
ことも!

65歳以上の高齢者は、熱中症になりやすいので、特に注意が必要です

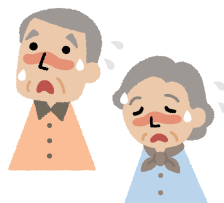
高齢者が特に注意が必要な理由

暑さを感じにくい

加齢による感覚機能等の低下で、暑さやのどの渇き等を感じにくくなり、脱水症状になりやすいです。

体内の水分が不足しがち

高齢者は、筋肉量の低下により、体内の水分総量がもともと少なく、脱水症状になりやすいです。また、腎臓機能の低下により尿の量が増えます。

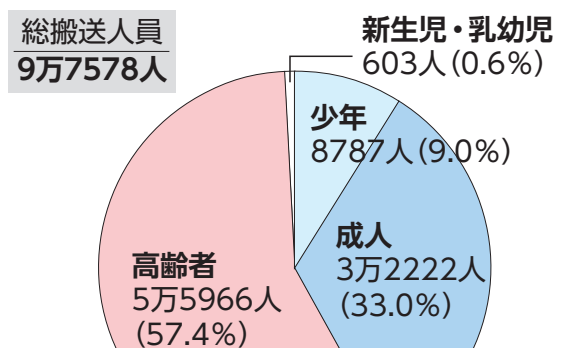


熱が体にこもりやすい

加齢により汗をかきにくくなり、熱が体にこもりやすくなります。

以上から、高齢者は暑さやのどの渇きを感じていなくても、熱中症対策に取り組むことが大切です。

令和6年度
熱中症による救急搬送数(年齢区分別)



出典:総務省令和6年(5~9月)の熱中症による救急搬送状況

熱中症対策 5つのポイント

1 のどが渇く前の水分補給



「のどが渇く前」の水分補給が大切です。2~3時間ごとにコップ1杯程度の水分摂取を意識しましょう。汗をかいたときは水分と一緒に塩分も補給しましょう。

2 栄養バランスの良い食事と十分な睡眠



栄養バランスの良い食事の摂取と十分な睡眠は、体力を向上させます。夏バテ等で食欲がない場合でも、何かしら口にしましょう。

3 暑さへの順化

涼しい時期からウォーキングや軽い運動を始めて、体を暑さに慣らし、汗をかきやすい体づくりをしましょう。涼しい時間帯を選ぶ等、無理は禁物です。



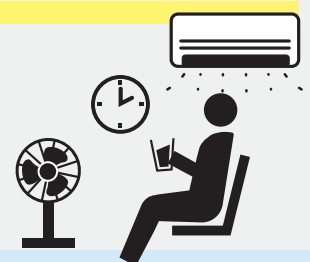
4 涼しい服装と日よけ対策

外出時は風通しがよく、汗が乾きやすい麻や綿等の服装を選びましょう。帽子や日傘を利用して、日よけ対策もしましょう。夜間も通気性の良い寝具を使いましょう。



5 暑さを避ける

室温は28度、湿度70パーセント以下に保つよう、エアコン等を利用しましょう。冷気が直接体に当たらないよう、扇風機も活用しましょう。カーテンで窓から差し込む日光を遮ることも有効です。



こんなときは熱中症のサインです

- めまい・たちくらみ・足がつる
- 体のだるさ・吐き気
- 頭痛・意識の遠のき



熱中症は急激に症状が悪化するため、少しでも不調を感じたら早めの対処が重要です。

救急車を呼ぶか迷うときは、電話で **#7119** に相談を。東京都消防庁救急相談センターにつながります。

重度の場合は119番通報で救急車を

- 意識がない
- 動けない・全身けいれん
- 呼びかけへの返事がおかしい



問い合わせ

○熱中症の対策について 環境課環境政策係

○熱中症の症状や対処法について 健康推進課健康づくり係

○高齢者の熱中症対策について 高齢者支援課在宅支援係

☎3578-2486

☎6400-0083

☎3578-2400~6

熱中症対策▶





暑さや雨を避け、屋内で安心してお子さんが 遊べる施設を紹介します



子どもの屋内遊び場を新たに開設します

子育てひろば あっぴいパーク高輪

対象 就学前の児童とその保護者、区内の保育施設等に通う児童とその施設の職員

開設時期 7月

ところ 高輪1-16-15(自動車部品会館4階)

定員 50組(100人程度)

※利用には事前登録が必要です。詳しくは、港区HPをご覧ください。



◀子育てひろば
あっぴいパーク高輪



子どもの屋内遊び場(イメージ図)

問い合わせ ○運営に関すること 高輪地区総合支所管理課施設運営担当 ☎5421-7067
○新規開設に関すること 子ども政策課子ども政策推進係 ☎3578-2437

屋内で遊べる施設等一覧

事業・施設名	対象年齢	利用者登録 (※1)	事前予約	問い合わせ先
子育てひろば あっぴい	おおむね3歳未満	必要	不要	あっぴい各施設
親子ふれあいひろば	おおむね4歳未満			子ども家庭支援センター親子ふれあいひろば ☎5962-7206
子育てひろば(Pokke(ぽっけ))				みなと子育て応援プラザPokke ☎6435-0411
子育てひろば(あい・ぽーと)	未就学児			子育てひろば あい・ぽーと ☎5786-3250
保育園であそぼう		必要	各区立保育園	
幼稚園未就園児の会(※2)	区立幼稚園未就園 の0～5歳児	不要	青南幼稚園のみ 必要、他は不要	各区立幼稚園
子どもふれあいルーム	小学生まで	必要	不要	子どもふれあいルーム ☎5467-7176
飯倉学童クラブ				飯倉学童クラブ ☎3583-6355
児童館	18歳未満			各児童館
子ども中高生プラザ・ 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ	18歳未満			各子ども中高生プラザ・ 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ

(※1)登録時の必要書類は、各施設にご確認ください。

(※2)7月中旬~8月下旬の夏休み期間の開催はありません。

各施設や予約方法、開催・開館日時等について詳しくは、港区HPをご覧ください。



◀港区HP

令和6年度の区の熱中症対策の取り組みが



「熱中症予防声かけプロジェクト(※)」の「ひと涼みアワード2025」の
「クーリングシェルター／ひと涼みスポット等啓発部門」
で最優秀賞を受賞しました



※「一般社団法人 ジャパンデザイン」が運営するプロジェクト。環境省が後援となって、全国自治体等が登録会員となり、熱中症対策に関して支援を行っている。



受賞理由

東京タワーをはじめとした象徴的な民間施設をクーリングシェルターとして指定したことや、民間企業との三者協働(区×大塚製薬(株)×ウエルシア薬局(株))により、区民向けの講座を開催する等、クーリングシェルターの認知度向上に寄与したため。

問い合わせ 環境課環境政策係 ☎3578-2486

広報みなと特別号の発行に向けたアンケートにご協力をお願いします



令和8年3月(予定)に、「広報みなと特別号」を発行し、区内全戸に配布予定です。
より魅力的で伝わりやすい紙面を作成し、さらに多くの人に読んでいただくために、アンケートへのご協力をお願いします。



アンケートフォーム

問い合わせ 区長室政策プロモーション担当 ☎3578-2359

