

町会・自治会の皆様へ

東京都からの熱中症予防対策のお願い

日頃より、東京都の施策にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

都内では昨年、猛暑日が最多記録を更新し、過去に類を見ない酷暑となりました。今年の夏も、例年より暑くなると予想されています。

例年、熱中症の発症のピークが7月から8月であることから、熱中症予防対策の更なる徹底が必要です。

つきましては、熱中症対策の一層の促進のため、高齢者や子供等の熱中症弱者を含め、町会・自治会関係者、地域住民の方への熱中症予防対策の周知に、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

東京都は、熱中症対策ポータルサイトを開設し、熱中症警戒アラートの都内での発表状況や、熱中症予防に関するお役立ち情報などを発信していますので、ぜひご確認ください。

(熱中症対策ポータルサイト)

https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/heat_island/heatstroke



○ 日常的な熱中症対策

- ・昼夜を問わず、室温28℃を超える場合など気温や湿度が高い日は、エアコンを使用
- ・こまめに水分・塩分を補給
- ・温度計を身近に設置し、日頃から温度を確認
- ・天気予報アプリやニュースなどで、暑さ指数（WBGT）の最新情報をよく確認
- ・涼しい服装、帽子や日傘の利用などの心掛け

参考資料 環境省熱中症対策リーフレット

東京都環境局「熱中症ゼロへ」リーフレット 等

熱中症警戒アラート 全国運用中!

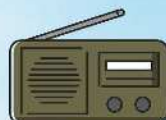
熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

報道機関
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが発表されました。
明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。



防災無線

SNS



熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような**予防行動**を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



エアコンを適切に使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。



熱中症が 増えています

予防のためのポイント



熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は
環境省のLINE公式アカウント
で確認することができます。

友達追加は
こちら➡



エアコンをしっかり使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、
命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう





熱中症ってどんな症状

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- 症状 1** **めまいや顔のほてり**
 めまいや立ちくらみ、頭痛、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。
- 症状 2** **筋肉痛や筋肉のけいれん**
 手足の筋肉がつるなどの症状や筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなる場合があります。
- 症状 3** **体のだるさや吐き気**
 体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、尿が出なくなるなどの症状が出る場合もあります。
- 症状 4** **汗のかきかたがおかしい**
 ふいてもふいても汗が出たり、まったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症の危険性があります。
- 症状 5** **体温が高い、皮ふの異常**
 体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。
- 症状 6** **呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない**
 声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。
- 症状 7** **水分補給ができない**
 自分で水分補給ができない場合は大変危険な状態です。むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。

熱中症の**症状**について
より詳しい情報はこちら



もし熱中症かなと思ったら

もし熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

応急処置 たいせつな3つのポイント

- ポイント 1** **涼しい場所へ移動しましょう**
 まずはクーラーが効いた室内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげで安静にしましょう。
- ポイント 2** **衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう**
 氷で首やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などでおおぐことでも体を冷やすことができます。
- ポイント 3** **塩分や水分を補給しましょう**
 できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

熱中症の**応急処置**について
より詳しい情報はこちら



熱中症に関する情報を発信中！

東京都熱中症対策
ポータルサイト
はこちら



「熱中症ゼロへ」
プロジェクト公式サイト
はこちら



一緒に学ぼう 熱中症

2024

TOKYO「熱中症ゼロへ」
熱中症ゼロへ。



この活動は日本気象協会が
推進しています

アクション事業

熱中症は「気づく」ことで防げます。

「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気をつける」ことで

熱中症をゼロにしましょう。



東京都



日本気象協会

こんなことで熱中症を予防



いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

熱中症の予防・対策のより詳しい情報はこちら



いつも気にしよう



まもろう



持ち歩こう



工夫しよう



こまめにとうろ



ほどよく取ろう



涼しくしよう



体を慣らそう



つくろう



気かけよう



快適に保とう



こまめにとうろ

暑さに慣れて
熱中症を予防しよう

暑熱順化ポイント

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて〈暑熱順化〉、暑さに強くなります。

暑熱順化に有効な対策

※下記はあくまで目安となります。下記を行っても必ず暑熱順化できるわけではありません。また、実施時は個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は屋外や室内の天気や気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時にひと駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分

頻度目安 週5回

サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回

筋トレ・ストレッチ
(筋トレやストレッチで軽く汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日

入浴
(シャワーだけではなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回

熱中症に特に注意が必要な時期

5月の暑い日

梅雨の晴れ間

梅雨明け

お盆明け

暑熱順化について
より詳しい情報はこちら



「クジラの尾」が見えたら厳しい暑さに注意!

2019年8月3日 天気図にクジラが出現し全国的に真夏の地点を多く観測

北海道登別で
観測史上1位
32.4℃を
観測

福岡県久留米で
最高気温
38.4℃を
観測



※2019年8月3日9時の天気図を元に作成したイメージ図 情報：気圧線
日本気象協会報道「熱中症ゼロ」プロジェクト

このような天気図の時は厳しい暑さが続くため、万全の熱中症対策が必要です。帽子や日傘で日差しをよけ、のどが渇く前にこまめに水分を補給するようにしてください。

暑さ指数(WBGT)とは?

暑さ指数(WBGT)とは、体と外気との熱のやりとり(熱収支)に与える影響の大きい、「気温」、「湿度」、「日射・放射」、「風」の要素をもとに算出された指標です。暑さ指数(WBGT)は熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。

暑さ指数(WBGT)で考慮されている要素



※日射や建物の影響は考慮していません。

気温や湿度が高い場合や、日射・放射が強い場合、風が弱い場合は、熱中症リスクが増大します。

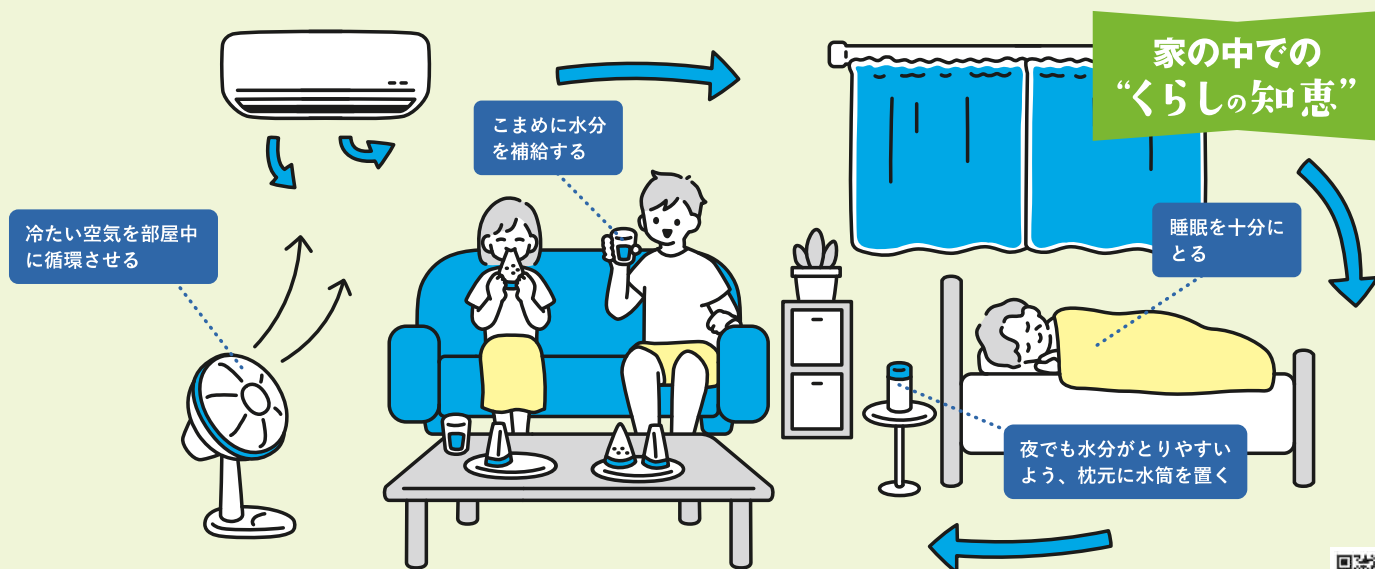
環境省公式サイト暑さ指数(WBGT)地図表示はこちら



日本気象協会は、熱中症指針の提供や気象予報士による解説、携帯型熱中症計の開発など、熱中症予防に向けたさまざまな取り組みを実施しています。当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温と湿度の状況を知ること熱中症予防に効果があります。みなさんと一緒に、日本気象協会は「熱中症ゼロ」を目指します。

熱中症予防 “くらしの知恵”

東京都では、熱中症を予防するための「くらしの知恵」を募集しました。
みなさまから寄せられた、知恵や工夫をご紹介します。



涼しい施設内で一休みして
熱中症予防に努めましょう！

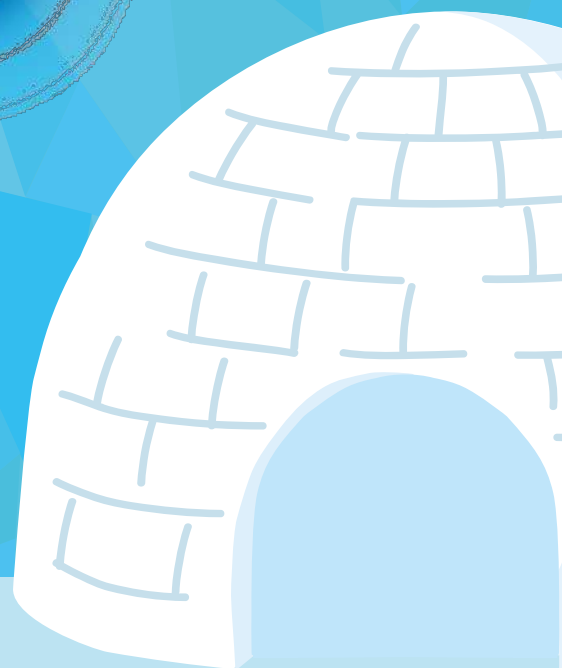
TOOKYO クールシェア

東京都は熱中症予防のため
クールシェアを推進しています

クールシェアできる
公共施設等一覧



外出・屋外活動は
あつ〜い時間帯を避けてね
(9時-15時)



地域の居場所 つくりませんか

サロンはじめ方講座

地域のつながりづくり サロン活動
について学べる講座です。

【全3回】

- 1  8月25日(日)9時半～正午
サロンとは？居場所づくりの効果について
- 2  8月下旬～9月下旬のうち
サロン開催日のいずれか1日
先輩サロンに訪問・活動体験
- 3  9月28日(土)9時半～正午
ふりかえり・自分のサロンを考えよう

講師：渡辺裕一氏（武蔵野大学人間科学部社会福祉学科教授）

【対象】 港区でのサロン活動に興味がある、3回全て参加できる人

【定員】 20人（申込順）

【会場（第1回・第3回）】 麻布地区総合支所2階（六本木5-16-45）

【申し込み】 8月22日（木）までに申込みフォーム・

電話・FAXまたは電子メールで、
住所、氏名、電話番号を明記の上申し込み。



申し込み・問い合わせ

港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL 03(6230)0281

FAX 03(6230)0285

MAIL chiiki@minato-cosw.net



身近な地域で、茶話会のような、誰もが気軽に集まれる場をつくり、
気に掛け合える関係づくりを進めるサロン活動。

これから港区でサロン活動を始めたい人が、基本的な知識やサロン活
動のノウハウが学べる3回連続講座です。

地域つながりづくり講座 FAX用 参加申込書

地域福祉係 宛 FAX:03-6230-0285

お名前(必須)	ふりがな	
連絡先(必須)	住所 町名のみご記入ください 港区 ()	
	TEL	FAX
メールアドレス		
申込み理由	よろしければご記入ください	

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、
上記の事業の実施に使用させていただきます。

会場地図(第1回・第3回)

麻布地区総合支所(〒106-0032 六本木5-16-45) 2階 第3会議室



交通機関

- 東京メトロ日比谷線・都営大江戸線
「六本木」3番出口 徒歩7分
- 東京メトロ南北線・都営大江戸線
「麻布十番」7番出口 徒歩10分
- 東京メトロ南北線
「六本木一丁目」 徒歩10分
- ちいばす麻布ルート、田町ルート
「麻布地区総合支所前」 徒歩0分
- 都バス 反96、渋88
「六本木五丁目」 徒歩3分

港区 × 学校法人メイ・ウシヤマ学園

生活支援体制整備事業

MINATO
ファッションショー
—美しく輝いて生きる—
出演者募集!!

開催日: 11/23 (SAT) 13:30~15:00
午前に準備・リハーサルを行います

会場: ハリウッド大学ホール (港区六本木6-4-1六本木ヒルズハリウッドプラザ5階)

募集期間: 8/1 (THU) 8:30 ~ 9/2 (MON) 17:00

応募資格: 概ね60歳以上の港区在住の方

定員: 30人程度(応募者多数の場合は抽選)

応募方法: 募集期間に応募フォームまたは電話・FAXで申込みください。

申込み・問合せ: 港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285



(応募フォーム)

共催:



港区



学校法人メイ・ウシヤマ学園

MINATOシニアコレクション

～美しく輝いて生きる～

出演者募集 申込書

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285

ふりがな お名前		年齢 (いずれかに○)	60代・70代・80代・90代以上
			59歳以下 年齢をご記入ください _____ 歳
住所	港区		
電話番号 FAX番号	電話:	FAX:	
メールアドレス			
個人情報の提供について (□にチェック)	☐	上記の個人情報を本事業内に限り、共催の港区、学校法人メイ・ウシヤマ学園に提供することに同意します。	
当落通知について	募集の当落通知は9/3(火)に郵送にて発送します。9/8(日)までに届かない場合には下記お問合せ先までご連絡ください。		

※本ファッションショーでは、ご出演の皆さまご自身の思い出の服を着て舞台に上がっていただきます。

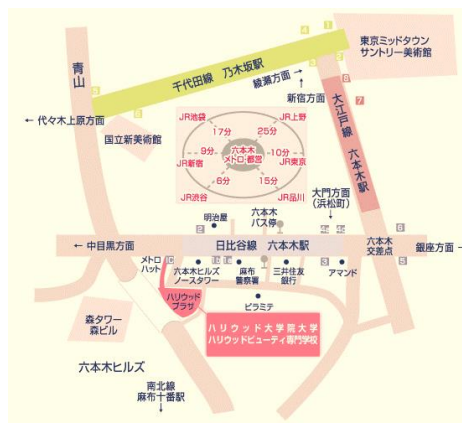
会 場:ハリウッド大学ホール(六本木ヒルズハリウッドプラザ5階)

応募資格:概ね60歳以上の港区在住の方

定 員:30人程度(応募者多数の場合は抽選)

応募方法:9/2(月)までに応募フォーム(表面二次元コード)または
港区社会福祉協議会まで電話、FAXでお申込みください。

詳細は港区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



～みなと区民大学のお知らせ～

9月からKissポート財団主催のみなと区民大学でヘアメイクやドレスアップ、ウォーキングなどファッションショーに役立つ「いきいき輝いて生きる」講座(全5回)が開催されます。参加をご希望の方はKissポート財団ホームページ(8月5日～)またはキスポーツ誌8月号(8月5日発行)をご覧ください。

【問い合わせ先】

生活支援コーディネーター(港区社会福祉協議会 地域福祉係内)

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285 E-mail: chiiki@minato-cosw.net

本事業は港区生活支援体制整備事業の一環として港区と学校法人メイ・ウシヤマ学園の共催で開催します。

あなたはAEDを



自動体外式除細動器

使えますか？

救命講習



参加募集！

【講習日時】

令和6年	10月12日(土)
	11月16日(土)
	12月11日(水)
令和7年	1月15日(水)
	2月 9日(日)
	3月12日(水)

救命講習受講者が増えています。
希望する日が定員になる場合がありますので、受講を希望される方は早めのお問い合わせをお勧めします。
まずは、お気軽にご連絡ください。

【講習時分】

各日 9:00~12:00

【申込期限】

各前月25日まで
(定員で締め切ります)

【講習場所】

高輪消防署 港区白金 2-4-12
東京メトロ白金高輪駅徒歩3分

【教材費】

1,600円(別途振込手数料あり)
※グループならまとめ払い可能

【定員】

各日先着15名まで

【お問い合わせ先】

高輪消防署 警防課救急係
03-3446-0119