

広報 すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 7 / 1 }
令和7年(2025年)
No.2407

暑い夏を快適に
過ごすために。

気温が高くなる7月は、熱中症の搬送者数が急増します。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発症することがあります。小まめに水分補給・休憩を取り、外出時には熱中症の情報を確認するなど、日常生活に暑さ対策を取り入れて、熱中症を防ぎましょう。

詳細は、8・9面へ

特集

暑さ対策しっかりと！

～熱中症を防ぐ習慣を取り入れよう



☎ 166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📅 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



「広報すぎなみ」は月2回(1・15日)発行。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・申し込みフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。





暑さ対策しっかりと！ ～熱中症を防ぐ習慣を取り入れよう

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも発症することがあります。気温・湿度の高い日が続く暑い時期に向けて、熱中症の正しい知識を身に付け、体調変化に気を付けましょう。また、周囲の人にも気を配り声掛けすることも大切です。日常生活に暑さ対策を取り入れて、これから迎える暑い夏を快適に過ごしましょう。

POINT-1



給水機を利用して 小まめに水分補給をしよう！

区立施設52カ所に、ボトル対応型給水機を設置しています。マイボトルを持参して、気軽にご利用ください。設置場所の詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。 図 環境課



日陰を利用しよう

日よけ・冷却グッズを活用しよう

周囲の人に気を配り声を掛けよう

通気性の良い素材の服を着よう

遊ぶときは日陰で遊ぼう

このポスターが目印！

POINT-2



区立施設などで 小まめに休憩を取ろう！

気軽に立ち寄り涼むことができる「涼み処（クーリングシェルター）」として、区立施設などを10月22日まで開放しています。場所などの詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。

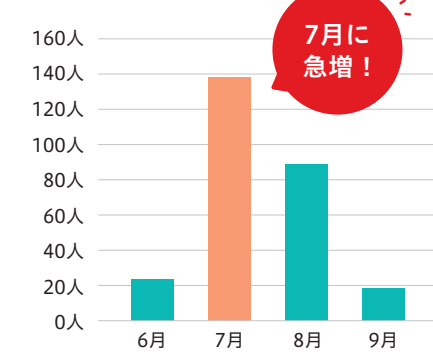
区役所本庁舎、地域区民センター、集会所、体育施設、図書館、ゆうゆう館、杉並保健所・保健センターなど 図 危機管理対策課



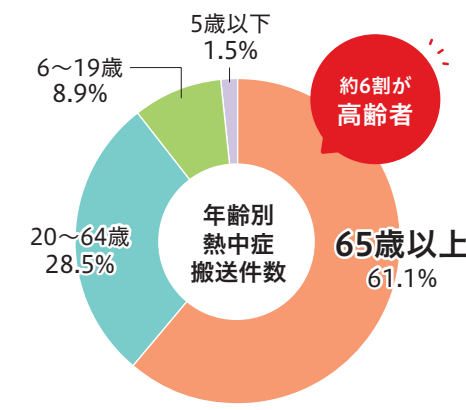
熱中症は7月に急増します！

区内で、6年6～9月に熱中症で救急搬送された方は270人で、そのうち約61.1%は65歳以上の高齢者でした。特に、気温が急激に高くなり、体がまだ暑さに慣れていない7月は、熱中症の搬送者数が急増します。また、高齢者は暑さ・水分不足に対する感覚機能・身体の調整機能が低下しているので、特に注意が必要です。

月別 熱中症搬送件数



出典=東京消防庁「東京都区町村別熱中症件数令和6年（確定値）」



おうちで！

遮光カーテン・すだれを使用して直射日光を遮ろう

エアコンなどで温度を小まめに調整しよう

屋内でも水分補給を忘れずにのどの渇きを感じなくても小まめに水分を補給しよう

バランスの良い食事・十分な睡眠を取り体調を整えよう

POINT-3



熱中症の情報を確認しよう！

熱中症警戒アラートとは、危険な暑さが予想される場合に、環境省・気象庁が熱中症への警戒を呼びかけるものです。アラート発表時には、なるべく外出を控え、暑さを避けましょう。区では、杉並区（地震・水防情報等）X、杉並区防災・防犯情報メール配信サービスで、アラート発表情報を発信しています。詳細は、区HP（右2次元コード）をご覧ください。 図 環境課



CHECK!



熱中症かな？と思ったら…

熱中症のサイン

目まい・立ちくらみ・筋肉痛・こむら返り・大量の発汗・体のだるさ・吐き気

電話で相談

#7119

緊急時には

119へ

救急車の適時・適切な利用にご協力ください。