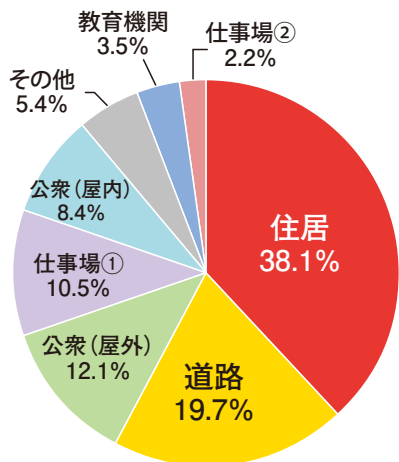


全体の57.1%が65歳以上

発生場所で最も多いのが住居



仕事場①：道路工事現場、工場、作業所等  
仕事場②：田畑、森林、海、川等

## 暑さに強いからだづくり (暑熱順化)

本格的に暑くなる前から、入浴や散歩、運動などで汗をかく習慣をつけて、熱中症になりにくいからだをつくりましょう

水分補給を  
忘れずに！



### ポイント

無理のない範囲で、体調に合わせて行うことが重要

※持病がある場合は医師へ事前相談

区の熱中症対策のホームページを活用しましょう！



熱中症対策  
専用サイト



杉並区 熱中症対策

## 相談窓口

荻窪保健センター ☎ 03-3391-0015

高井戸保健センター ☎ 03-3334-4304

高円寺保健センター ☎ 03-3311-0116

上井草保健センター ☎ 03-3394-1212

和泉保健センター ☎ 03-3313-9331

杉並区保健福祉部高齢者施策課

☎ 03-3312-2111 (代表)

家の中でも  
外でも油断しないで！

# 熱中症 対策

どうして高齢者は熱中症になりやすいの？



年を重ねると、体の水分が減り、暑さや渴きを感じにくくなるんだよ…  
だから、体に熱がこもりやすくなるんだ。



「熱中症予防チェック」を活用して、対策しましょう！



# 毎日の熱中症予防チェック

こまめな水分補給と、暑さを避けることが大切！

熱中症かなと思ったら…

#7119へ相談  
(東京消防庁救急相談センター)

緊急時にはためらわず

119



朝

起きたら水分補給



天気予報を確認



暑い日は涼しい服を着る

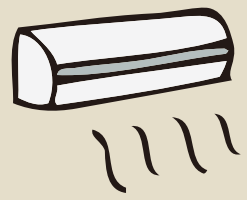


■ 部屋の温度を確認する

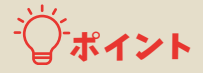
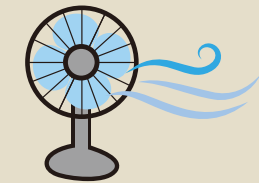


28度以下に  
なっているか  
温度計で確認

■ エアコンや扇風機を上手に活用



部屋の温度を調整



ポイント

こまめにエアコンフィルターのお手入れを！

■ シャワーやタオルで  
体を冷やす



■ 外出時は日傘や帽子を



屋外



■ なるべく涼しい時間帯に外出

■ 暑い時は無理をしない

■ こまめに水分補給

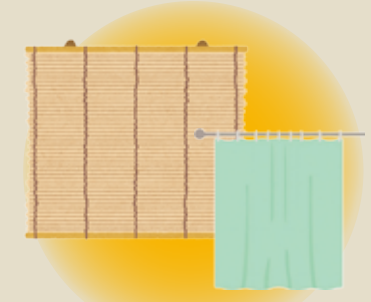


喉の渇きを感じなくても、  
水分をとる



※食事の時も、お味噌汁や  
お茶など意識的にとる

■ 直射日光を遮る



カーテンやすだれで  
直射日光が部屋の中に入らないようにする



夜

入浴前後に水分補給

寝る前に水分補給

■ 涼しい場所、施設を利用

涼しい場所を利用して、休憩を！

涼み処



気軽に立ち寄り、涼むことが  
できるよう区立施設など  
を開放しています