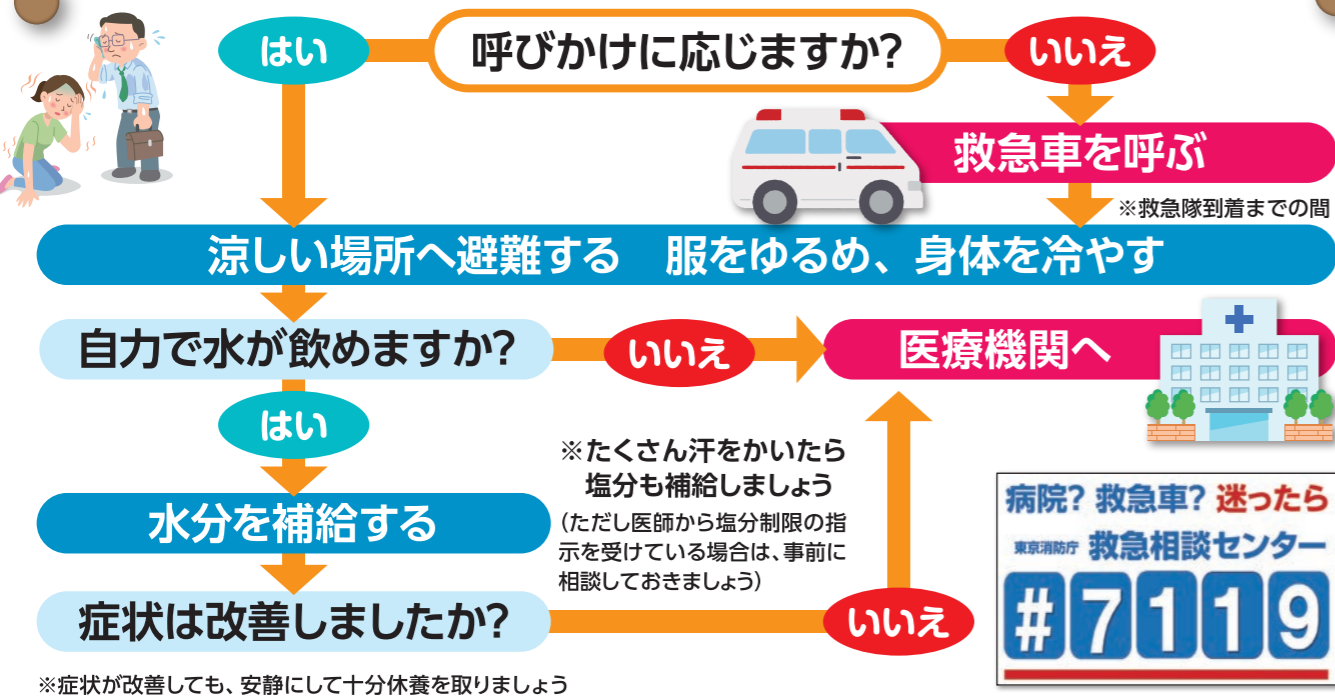


# 熱中症を予防しましょう

- 1 温度に気を配ろう**
  - 天気や気温を知る …… 暑い日、暑い時間帯を意識する
  - エアコンや扇風機を上手に使う …… 併用で冷気を循環させる
  - 日傘や帽子を活用する …… 後頭部を直射日光から守る
- 2 飲み物を持ち歩こう**
  - こまめな水分補給を心がける …… 動いていなくても補給する
  - のどが乾く前に飲む …… 外出前はコップ一杯の飲み物を飲む
  - 塩分も一緒に補給する …… スポーツドリンクや飴を活用する

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう
- 3 休息をとろう**
  - 涼しい場所で途中休憩を入れる …… 無理のない予定を組む
  - 体調を気づかいながら動く …… 体調不良の時は外出しない
  - 夜は心地よく眠れる環境をつくる …… 寝具選びにも注意する
- 4 栄養をとろう**
  - 朝食を抜かない …… 規則正しい食事で栄養分と水分を補給する
  - 夏バテを甘く見ない …… 食材選びや調理方法を工夫する
  - 夏風邪・二日酔いの時は注意する …… 危険が高まることを知る
- 5 声をかけ合おう**
  - 家庭内で声をかけ合う …… 家族でお互いの様子を気づかう
  - ご近所で声をかけ合う …… 「おせっかい」が命を救うこともある
  - 季節のあいさつで気づかう …… 暑中見舞いに一言添える

## 熱中症かもしれないと思ったときには



参考：環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/>)、熱中症予防声かけプロジェクト (<https://www.hitosuzumi.jp/>)

### 熱中症予防リーフレット 熱中症予防に取り組みよう!

編集・発行 狛江市福祉保健部高齢障がい課 刊行物番号 R5-3 令和5年6月発行

# 熱中症予防に取り組みよう!

## 熱中症予防スポットマップ

狛江市

### ? 熱中症って

熱中症は、高温多湿の環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整がうまく働かないことにより、体内に熱がたまって様々な症状を引き起こす病気です。

### ! 高齢者は特に注意が必要です。

- 理由
- 体内の水分が不足しがち
  - 暑さやのどの渇きを感じにくくなる
  - 体温を調節する働きが低下

熱中症は**室内でも多発**しています。夜も注意が必要です。

#### 熱中症の発生場所\*

- 1位 住居 39.5%
- 2位 道路 16.6%
- 3位 公衆(屋外) 11.8%



誤った対応をすると死に至ります。正しい対応(裏面参照)を心がけましょう!

#### 救急搬送者の状況\*

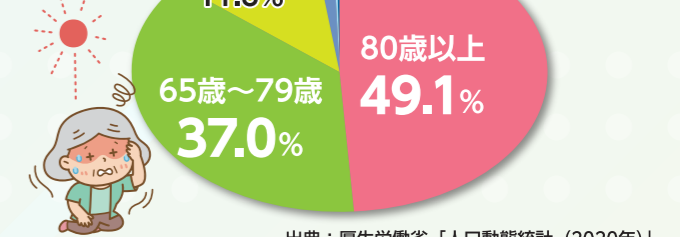
- 1位 外来のみ 46,411人
- 2位 入院 22,586人
- 3位 長期入院 1,633人
- 4位 死亡 80人



### 熱中症による死亡者の約9割が高齢者

#### ■ 年齢別/熱中症死亡者の割合

15歳～44歳 1.8%  
45歳～64歳 11.8%  
65歳～79歳 37.0%  
80歳以上 49.1%  
5歳～14歳 0.1%  
0歳～4歳 0.1%  
不詳 0.1%



出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

### 熱中症警戒アラート発表時は熱中症予防行動の徹底を!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

\*「令和4年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」(消防庁) (<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post1.html>) を加工して作成

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度

中度

重度

めまい、立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、手足がしびれる、汗が止まらない、気分が悪い、ボーっとする

頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、力が入らない(虚脱感)、意識がはっきりしていない

意識がない、体がひきつる(けいれん)、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない

# 狛江市 熱中症予防 スポットマップ

狛江市では、公共施設のほかに右記の施設にご協力をいただき、各施設を高齢者のための**熱中症予防スポット**として無料開放しています。ぜひご利用ください。

※熱中症予防スポットとは、暑い日の外出時、涼んでひと休みできる場所のことをいいます。

## 熱中症予防スポット 公共施設一覧

- A** 狛江市役所  
和泉本町1-1-5 03-3430-1111
- B** あいとぴあセンター  
元和泉2-35-1 03-3488-1181
- C** ビン・缶リサイクルセンター  
岩戸北1-1-11 03-3488-5300
- D** 西河原公民館  
元和泉2-35-1 03-3480-3201
- E** 中央公民館  
和泉本町1-1-5 03-3488-4411
- F** こまえくぼ1234(市民活動支援センター)  
和泉本町1-2-34 03-5761-5556
- G** 市民総合体育館  
和泉本町3-25-1 03-3430-1141
- H** 野川地域センター  
西野川1-6-9 03-3480-2211
- I** 上和泉地域センター  
和泉本町4-7-51 03-3489-9101
- J** 岩戸地域センター  
岩戸南2-2-5 03-3488-7040
- K** 南部地域センター  
猪方4-11-1 03-3489-2150
- L** ふらっとなんぶ(多世代・多機能型交流拠点)  
駒井町3-7-1 03-6774-4160



- 23** 大塚薬局  
中和泉1-8-15 03-3489-7795
- 24** サンヨー堂薬局  
岩戸南1-3-16 03-3489-9773
- 25** たから薬局 中和泉店  
中和泉5-33-35 03-3488-6447
- 26** クオール薬局 狛江店  
中和泉1-1-1 03-3430-3531
- 27** 薬樹薬局 野川  
西野川1-15-19 03-3430-1048
- 28** ふれあい薬局  
和泉本町4-10-8 03-5497-0411
- 29** 狛江郵便局  
和泉本町3-29-7 0570-943-915
- 30** 狛江西野川郵便局  
西野川4-2-11 03-3480-9397
- 31** 狛江中和泉郵便局  
中和泉5-3-4 03-3489-2658
- 32** 狛江駅前郵便局  
東和泉1-16-1 03-3489-7995
- 33** 狛江東野川郵便局  
東野川3-6-5 03-3489-4431
- 34** 狛江岩戸南郵便局  
岩戸南2-19-13 03-3489-1330
- 35** 和泉多摩川駅前郵便局  
東和泉3-5-5 03-3489-6831

## 熱中症予防スポット 協力施設一覧

- 1** あいとぴあ地域包括支援センター  
元和泉2-35-1 03-5438-3565
- 2** 地域包括支援センターこまえ正吉苑  
西野川2-27-23 03-5438-2522
- 3** 地域包括支援センターこまえ苑  
岩戸南4-17-17 03-3489-2422
- 4** こまえ正吉苑二番館  
西野川4-8-8 03-5761-1040
- 5** こまほっとシルバー相談室狛江団地  
和泉本町4-7-27-106 03-3430-7121
- 6** こまほっとシルバー相談室多摩川住宅  
中和泉4-23-1-1F 03-3480-6150
- 7** グランダ狛江  
和泉本町3-1-17 03-5438-0720
- 8** グランダ狛江式番館  
和泉本町1-4-2 03-5438-5861
- 9** グランダ喜多見  
岩戸北3-6-29 03-5761-0267
- 10** グランダ狛江参番館  
西野川2-33-21 03-5761-3561
- 11** そんぼの家 狛江  
西野川2-4-1 03-5438-2500
- 12** SOMPOケア ラヴィール狛江  
西野川3-4-3 03-5497-4165
- 13** イリーゼ狛江・別邸  
東野川1-32-5 03-5761-3471
- 14** 複合介護施設 和楽  
西野川4-6-9 03-5438-7667
- 15** グループホームのどか狛江  
猪方3-10-6 03-3480-1101
- 16** ニチイケアセンターいずみこまえ  
中和泉1-20-3 03-5438-5760
- 17** 狛江市シルバー人材センター  
猪方4-13-1 03-3488-6735
- 18** 狛江市シルバー人材センターいずみ支所(月・水・土のみ)  
岩戸北2-1-18 \*電話番号は17と同じ
- 19** 狛江共生の家(午後1時から)  
駒井町1-1-2 03-3430-5020
- 20** 狛江団地自治会第一集会所  
和泉本町4-7-23 03-3488-0933
- 21** デイプラス狛江のいずみ  
中和泉1-9-5 03-5761-9971
- 22** 野川のえんがわ こまち  
西野川2-31-1 03-5761-4102

## 高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター

こんな時は、**地域包括支援センター**へお気軽にご相談ください。お互いに声をかけ合って、暑い夏を乗り切りましょう!  
※地域包括支援センターは、狛江市から委託を受けた法人により運営される高齢者やそのご家族・地域に暮らす人等の相談窓口です。



## あなたのお住まいの地域を担当するセンターはこちら

- 中和泉・西和泉・元和泉・東和泉にお住まいの方  
→ **1** あいとぴあ地域包括支援センターへ 電話03-5438-3565
- 和泉本町・東野川・西野川にお住まいの方  
→ **2** 地域包括支援センターこまえ正吉苑へ 電話03-5438-2522
- 猪方・駒井町・岩戸南・岩戸北にお住まいの方  
→ **3** 地域包括支援センターこまえ苑へ 電話03-3489-2422

のぼりとフラッグが目印です

スポットは原則午前10時から午後4時、9月末まで実施しますが、実施時間帯は各施設により異なります。協力施設については、実施中は左上の**のぼり旗**もしくは**フラッグ**をたてていますので、目印にしてください。