

熱中症は予防が大切です 予防方法を知り、暑い季節を乗り切りましょう

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な状況で体に熱がたまってしまふことで起こります。熱中症の症状には、めまいや頭痛、吐き気等があり、症状が重くなると意識障害やけいれん等を起こし、生命にかかわることがあります。

熱中症は予防方法を知り、気をつけて行動することで防ぐことができます。



区ホームページ ▲
熱中症に気をつけましょう！

「涼み処」をご利用ください

台東区では、一時的に暑さをしのぐため、冷房が効いた施設の一部を「涼み処」として開設しています。ぜひご利用ください。

涼み処・クーリング
シェルターのご案内▼



熱中症予防のポイント

① 水分をこまめにとりましょう

のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。出かけるときは水筒などを持ち歩き、汗をかいたときは、塩分も補給しましょう。



② 室内を涼しくしましょう

過度の節電や我慢をせず、エアコンを使い涼しく過ごしましょう。遮光カーテンやすだれの利用も効果的です。

③ 暑さを避けましょう

通気性の良い服装で、帽子や日傘を活用しましょう。屋外では直射日光を避け、なるべく日陰を歩き、こまめに休憩しましょう。

お問合せ

台東保健所保健サービス課 健康推進担当 TEL 03-3847-9406
涼み処に関することは 環境課 TEL 03-5246-1281



AEDは、誰でも使うことができます！

事故などにあった人が心停止になったとき、そばに居合わせた人が応急手当を行うことで、救命の可能性は上がります。AED（自動体外式除細動器）は、心停止になってしまった人に対し、電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻すための医療機器です。

いざという時のために、日ごろからAEDの存在を意識しましょう。

♥ AEDの使い方

操作方法がわからない場合でも、音声ガイドやイラストでわかるようになっています。



◀ 「倒れている人を見たら心肺蘇生の手順」(東京消防庁)

♥ 近くのAEDを探す

区ホームページでは、区内AED設置施設マップを公開しています。位置情報を使って、近くのAEDを探すこともできます。



◀ 台東区AED設置施設マップ

♥ AEDの有効性

心肺蘇生の際に、AEDを使用することで1ヶ月後の社会復帰率が大幅に上がります。

使用あり：約 45%



使用なし：約 10%

〔令和6年版 救急救助の現況〕より（総務省消防庁）



お問合せ 台東保健所生活衛生課 庶務担当 TEL 03-3847-9401

健康たいとう21推進計画(第三次)を策定しました

区民の主体的な健康づくりと、それを支える保健施策や医療施策を一体的に推進していくための基本的な指針を示した「健康たいとう21推進計画(第三次)」を策定いたしました。

計画書には「台東区自殺予防推進計画」「台東区食育推進計画」も含まれています。
【計画期間】7年度～12年度(6年間)

計画書は、区ホームページのほか、区政情報コーナー、各図書館でご覧いただけます。



お問合せ 健康課 庶務担当 TEL 03-5246-1178

下谷医師会立看護高等専修学校

令和8年度
募集

問い合わせ
随時受付!!

一緒に**准看護師**を目指しませんか

上野駅から徒歩3分!
授業は午後スタート!
年齢も性別も問いません!

卒業後は

医療・福祉現場で活躍

台東区東上野3丁目38番1号
03-3836-0007
http://www.shitaya-med.or.jp/school/



健康・医療に関する情報は、広報たいとうや区ホームページのほか、下記でも確認できます。

たいとうメールマガジン ▶
「たいとうヘルスケアニュース」
「たいとう食の安全通信」等



医療・介護情報検索システム ▶
区内医療機関・薬局の閲覧・検索



医療情報ネット(ナビ) ▶
全国の医療機関・薬局の
公的検索システム

