

暑さ対策 できていますか？

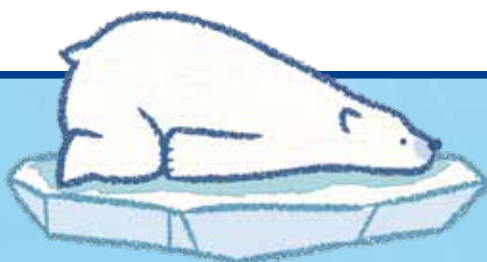
熱中症予防は命を守るために必要です

これだけに行いたい!

正しく知って
早めに対策を
始めましょう!

こまめな水分補給

- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。寝る前に水分補給を忘れずに。
- 外出時は、飲み物を持ち歩きましょう。



暑さを避ける

お部屋を涼しく

- エアコンや扇風機の利用 等

外出時の工夫

- できるだけ炎天下の外出は控える
- 帽子や日傘を利用 等

暑くなる前から気をつけましょう！

※例年、梅雨前から熱中症による救急搬送が発生しています。

こんな人・目・場所に要注意

救急搬送者の
過半数が
65歳以上の高齢者



こんな人は特に注意

要注意 高齡者・乳幼兒

- ・持病のある方
- ・肥満の人
- ・暑さに慣れていない人
- ・体調の悪い人
- ・運動不足・睡眠不足

こんな日は注意！

- ・梅雨明け後
7-8月が最も多い
 - ・気温が高い
 - ・湿度が高い
 - ・風が弱い
- 



熱中症の発生場所

- ・屋外だけでなく
室内でも要注意 
(約4割が室内で発生)
- ※閉め切った室内、車内、体育館等は気をつけましょう。

ご近所の方、友人・知人と声をかけあい、体調について、水分をとっているかなど、健康状態を気づかいあいましょう。

[illegible]

救急医療情報キットを~~配付~~しております！

もしもの救急で、大切なことを伝えるために
冷蔵庫に**備え**ましょう！

「救急医療情報キット」とは？

救急医療情報キットとは、かかりつけ医療機関や緊急時の連絡先などを記入した情報シートを専用の容器に入れ、ご自宅の冷蔵庫に保管します。

急病やけが等の緊急時、救急隊が迅速かつ適切な救急医療活動が行えるよう備えておくものです。



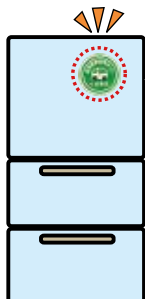
救急医療情報キットの保管方法

キットの本体ボトルは、
常時**冷蔵庫**で保管
してください。



冷蔵庫内の
取り出しやすい場所

マグネットは、
冷蔵庫の扉に貼って
ください。



保管する
冷蔵庫の扉の
目立つところ

シールは、
玄関ドアの内側に
貼ってください。



玄関ドア内の
上部中央

申し込み対象者

- ① 65歳以上のひとり暮らしの方
- ② 65歳以上の高齢者のみの世帯の方
- ③ 日中または夜間に、居所において一人になる65歳以上の高齢者
- ④ 上記①～③に準ずる状況にある方

※専用容器の支給は1世帯につき、1本までです。

申し込み方法

必要なもの 本人確認ができるもの
(マイナンバーカード等)

申込窓口 **高齢福祉課**

(区役所2階⑤番窓口)

☎ 03 - 5246 - 1221

または、お近くの各地域包括支援センター（所在地等分らない場合は、高齢福祉課にお問い合わせください。）

たいとうメールマガジン“高齢者見守りメールマガジン”配信

「高齢者見守りメールマガジン」とは、認知症等で行方不明になった高齢者の早期発見・保護による事故防止を目的とし、メール配信の登録をされた方に行方不明者の情報を配信し、可能な範囲で捜索に協力していただくものです。また認知症や見守りに関する研修や講座、認知症カフェ等の開催のお知らせなども配信します。



登録
方法

左記の二次元コードを読み取り、ご自分のメールアドレスを登録してください。
区公式ホームページの「たいとうメールマガジン」からも登録いただけます。

問い合わせ先

〒110-8615 台東区東上野4-5-6 台東区役所 高齢福祉課 庶務・計画担当 電話 03(5246)1221