



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が乾く前に飲む
 - 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

熱中症予防に取り組もう!

狛江市 熱中症予防スポットマップ

熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に「熱中症特別警戒アラート」及び「熱中症警戒アラート」が環境省から発表されます。

「熱中症警戒アラート」発表時

- エアコン等を使い涼しい室内で過ごす。
- こまめな休憩や水分補給・塩分補給をする。
- 涼しい環境以外では、原則運動は行わない。

「熱中症特別警戒アラート」発表時

左記の熱中症予防行動を徹底し、周囲の人に対し見守りや声かけを積極的に行いましょう。
自分と周りの人の命を守る行動を!!

熱中症の発生場所の約4割が住宅内
夜も注意が必要です。

熱中症の発生場所*

- 1位 住居 38.1%
- 2位 道路 19.7%
- 3位 公衆(屋外) 12.1%



高齢者は特に注意が必要です。

理由

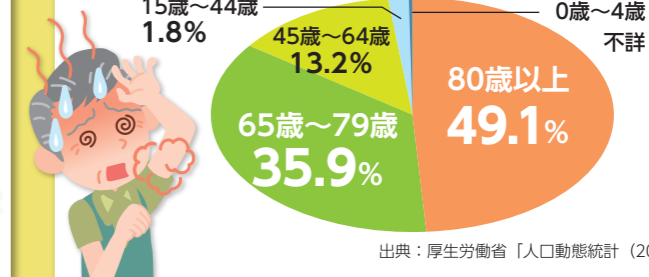
- 体内の水分が不足しがち
- 暑さやのどの渴きを感じにくくなる
- 体温を調節する働きが低下



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

5歳~14歳	0%
15歳~44歳	1.8%
45歳~64歳	13.2%
65歳~79歳	35.9%
80歳以上	49.1%
0歳~4歳	0%
不詳	0%



出典：厚生労働省「人口動態統計(2024年)」

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 63,447人
- 2位 入院 34,399人
- 3位 長期入院 2,217人
- 4位 死亡 117人

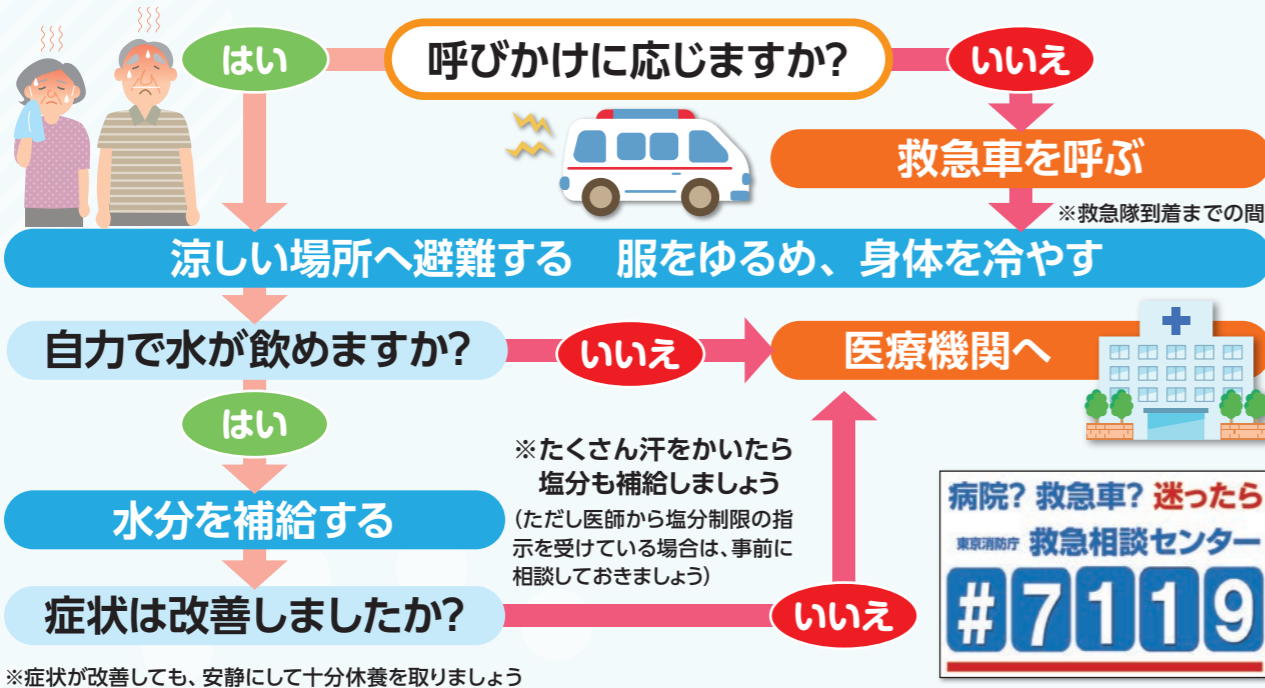


※「令和7年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」(消防庁) (<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post4.html>) を加工して作成

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう

- 軽度** 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、ボーとする
- 中度** 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
- 重度** 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

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もう!**

編集・発行 狛江市福祉保健部高齢障がい課 刊行物番号 R8-3 令和8年6月発行

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。ぜひご活用ください。

※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 公共施設等一覧

- A 狛江市役所** ※クーリングシェルター対応施設
和泉本町1-1-5 03-3430-1111
- B あいとびあセンター** ※クーリングシェルター対応施設
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【こまえみらいテラス】**
和泉本町1-1-5 03-3488-4411
- F 野川地域センター**
西野川1-6-9 03-3480-2211
- G 上和泉地域センター**
和泉本町4-7-51 03-3489-9101
- H 岩戸地域センター**
岩戸南2-2-5 03-3488-7040
- I 南部地域センター**
猪方4-11-1 03-3489-2150
- J 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
- K 狛江市商工会**
和泉本町1-2-34 03-3489-0178
- L Odakyu OX 狛江店**
元和泉1-2-1 03-3488-1811

※クーリングシェルターとは、熱中症特別警戒アラートの発表期間中に、市民が避難できる場所として市が指定した施設です。

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。実施中は、協力施設は、下記の**のぼり旗**もしくは**フラッグ**をたてています。公共施設等は、下記の**ステッカー**を貼付しています。いずれも目印にしてください。



令和8年度 熱中症予防スポット 協力施設一覧

- 27 サンヨー堂薬局**
岩戸南1-3-16 03-3489-9773
- 28 たから薬局 中和泉店**
中和泉5-33-35 03-3488-6447
- 29 クオール薬局 狛江店**
中和泉1-1-1 03-3430-3531
- 30 薬樹薬局 野川**
西野川1-15-19 03-3430-1048
- 31 ふれあい薬局**
和泉本町4-10-8 03-5497-0411
- 32 ツクイ狛江**
東和泉1-35-13 03-5761-2733
- 33 狛江郵便局**
和泉本町3-29-7 0570-943-915
- 34 狛江西野川郵便局**
西野川4-2-11 03-3480-9397
- 35 狛江駅前郵便局**
東和泉1-16-1 03-3489-7995
- 36 狛江東野川郵便局**
東野川3-6-5 03-3489-4431
- 37 狛江岩戸南郵便局**
岩戸南2-19-13 03-3489-1330
- 38 和泉多摩川駅前郵便局**
東和泉3-5-5 03-3489-6831
- 39 セブンイレブン 狛江水道道路店**
岩戸南4-15-15 03-3430-1231
- 40 セブンイレブン 狛江駒井町3丁目店**
駒井町3-18-8 03-5497-1606
- 41 ファミリーマート 狛江東和泉店**
東和泉1-6-7 03-5761-3341
- 42 ファミリーマート 和泉多摩川駅前店**
東和泉4-3-4 03-3488-4433
- 43 ファミリーマート 狛江駅南店**
東和泉1-15-5 03-5761-2293
- 44 ファミリーマート 東野川二丁目店**
東野川2-22-1 03-5497-0761
- 45 城南信用金庫 狛江支店**
東和泉1-30-1 03-3489-5191
- 46 さらぼし銀行 狛江支店**
東和泉1-30-4 03-3489-5171
- 47 トヨタモビリティ東京株式会社 狛江店**
岩戸北4-12-26 03-3480-5981
- 48 みらいの小さなパン屋さん(火・木・土のみ)**
中和泉5-31-1 080-7994-9929

- 1 あいとび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4-7-51 上和泉地域センター内 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 ラヴィーレ狛江**
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 チャーム狛江**
西野川1-14-7 03-5761-2480
- 15 イリーゼ狛江**
和泉本町3-27-7 03-5438-5781
- 16 ホームステーション成城西**
岩戸北4-2-36 03-5761-5871
- 17 サニーライフ狛江**
猪方3-36-5 03-3430-2700
- 18 複合介護施設 和楽**
西野川4-6-9 03-5438-7667
- 19 ニチイケアセンターいずみこまえ**
中和泉1-20-3 03-5438-5760
- 20 狛江市シルバー人材センター**
猪方4-13-1 03-3488-6735
- 21 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20と同じ
- 22 狛江団地自治会第一集会所**
和泉本町4-7-23 03-3488-0933
- 23 デイプラス狛江のいずみ**
中和泉1-9-5 03-5761-9971
- 24 野川のえんがわ こまち**
西野川2-31-1 03-5761-4102
- 25 つどいの場みらい よりみち**
中和泉2-3-13 03-6773-9084
- 26 大塚薬局**
中和泉1-8-15 03-3489-7795

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・地域に暮らす方等の相談窓口です。



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 あいとび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