

今年の夏も 沸とう京

熱中症から 命を守る行動を！

去年の搬送者数 **約8000人！**

そのうち高齢者の搬送者 **55.4%！**

熱中症対策の情報を発信中！

東京都熱中症対策ポータルサイト

<https://wbgt.metro.tokyo.lg.jp/>

暑さ指数 (WBGT) をチェック

東京暑さマップ

<https://micos-sc.jwa.or.jp/tokyo-wbgt/>

HTT
電力を
へらす
つくる
ため

今年の夏も
沸とう京

東京都

8 のアクションで、熱中症から命を守ろう！

1 こまめな水分補給

のどが渇く前に水を飲むことを心がけましょう (1 時間に 1 回、コップ半分程度)。



2 迷わずエアコン利用

気温や湿度の高い日は、無理な節電はせず、迷わずエアコンを使いましょう。



3 涼しい服装の工夫

風通しが良く、速乾性に優れた服を選び、ネッククーラーなども活用しましょう。



4 日傘・帽子の活用

直射日光を防ぐことで、頭部の温度が 5 ～ 10℃上がるのを抑えられると言われています。



5 クーリングシェルターの利用

外出時はこまめにクーリングシェルターなど涼しい場所で休憩しましょう。



6 周りの人への声掛け

家族・友人、職場などで声をかけあい、熱中症対策を意識しましょう。



7 暑さ指数 (WBGT) の確認

気温だけでなく、湿度や日差しも考慮した「暑さ指数」の確認が、熱中症対策に有効です。



8 規則正しい生活

一日 3 食バランスの良い食事と十分な睡眠で、熱中症になりにくい体を作りましょう。



クーリングシェルターとは

危険な暑さから避難できる冷房施設の整った場所として区市町村長が指定する施設です。
熱中症から体を守るため、暑い時や外出中に涼みたい場合などにご利用ください。

暑さをしのげる場所はこちら

クーリングシェルターマップ 東京



https://www.tokyokankyo.jp/tekiou-center/awareness_support/cooling_spot_map/

車内の携帯電話のご利用マナーにご協力ください。