

7月July

室温・気温チェックカレンダー

今年の夏も
沸とう京

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%！**

毎日、室温・
気温をチェック！

高齢者は室温の変化に**気づきにくい**です！

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
すだれなどで 直射日光を防ぐ	アルコールは 控えめに	塩分を含む 節を携帯する	水筒を持って 出掛ける	体温調整しやすい 服を選ぶ	出掛ける前に 水などを確認	無理な運動を 控える
27	28	29	30	31		
迷わず エアコン利用	睡眠時の部屋の 温度に注意	疲れる前に 休憩を取る	天気予報で 気温を確認	のどが渇く前に 水分補給		

室温・気温が高い日は、
迷わずエアコンを
利用しましょう！

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。



物価高騰の影響が続く中、猛暑から都民の命と健康と暮らしを守るため、臨時的な特別措置として、
今夏 4 か月分の水道の基本料金を無償にします。迷わずエアコンを利用して、熱中症対策を徹底してください。

HTT
Tokyo Tokyo

東京都

8月 August

室温・気温チェックカレンダー

今年の夏も
沸とう京



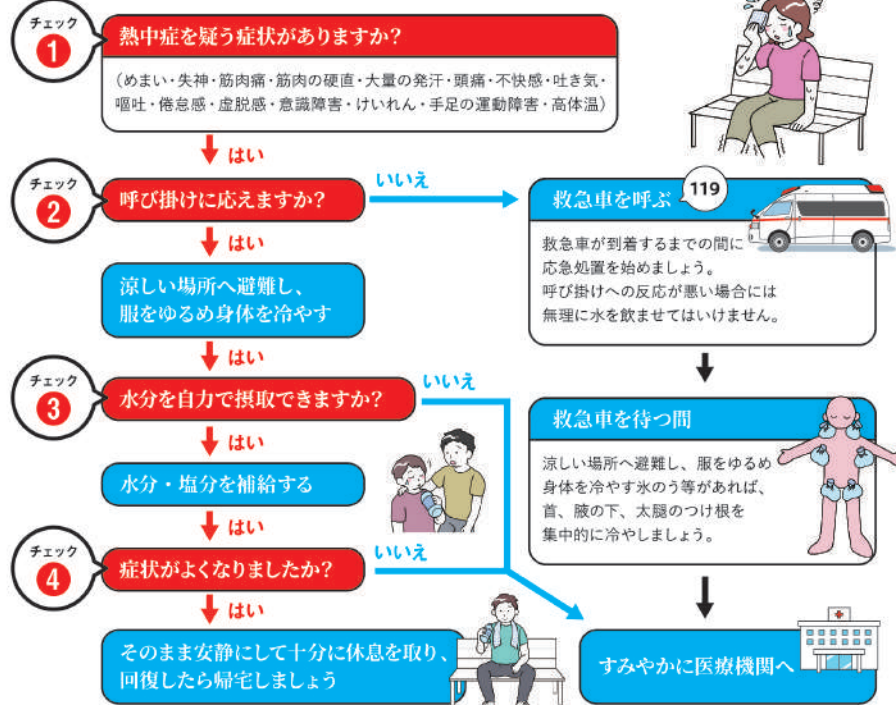
室温・気温が高い日は、
迷わずエアコンを
利用しましょう！

毎日、室温・
気温をチェック！

日	月	火	水	木	金	土
					1 白や薄い色の 服を着る	2 家族や知人と 連絡をとる
3 しっかり3食 食べる	4 十分な 睡眠をとる	5 帽子や日傘を 使う	6 こまめに 休憩を取る	7 暑い時間の 外出は控える	8 汗をかいたら 水分補給	9 塩分補給に 気を付ける
10 扇風機で 空気を循環	11 通気性の高い 素材を選ぶ	12 周りの人に 声を掛ける	13 栄養バランスを 意識	14 直射日光を 避ける	15 ネッククーラーを 使う	16 クーリングジェルを 知っておく
17 すだれなどで 直射日光を防ぐ	18 カフェインは 控えめに	19 塩分を含む 飴を携帯する	20 水筒を持って 出掛ける	21 体温調整しやすい 服を選ぶ	22 出掛ける前に 持ち物を確認	23 無理な運動を 控える
24/31 睡眠時の部屋の 温度に注意	25 直射日光を 避ける	26 寝る前に 休憩を取る	27 天気予報で 気温を確認	28 こまめな 水分補給	29 塩分を適度 に摂取	30 日陰を探して 歩く

熱中症の応急処置

もし、あなたの周りの人が熱中症になってしまったら・・・
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

救急車を呼ぶか迷ったら

東京消防庁救急相談センター

電話で #7119 に相談！

相談医査チームが24時間・365日対応します。

東京版救急受診ガイド

インターネットで
病気やけがなどの緊急度、
受診の必要性などを確認できます。



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



暑さ指数 (WBGT) を
チェック

東京暑さ
マップ



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



HTT
Tokyo Tokyo

東京都