

参加費無料

# 令和8年度夏習慣 ポイント講座

厳しい夏の暑さに備えるためには、熱中症対策に関する正しい知識を持ち、予防から対策まで効果的に行うことが必要です。気象予報士による講演と東京都と連携協定を締結している民間企業各社による暑さ対策のポイントの紹介を行います。



お申し込みは  
こちらから▼



## 第一部：熱中症の予防と対処法 (14:00～15:00)

【気象予報士】山本紅里 講師

### 講演内容

- ・熱中症のメカニズム
- ・重症化を防止するための気づきと対処
- ・暑さチェッカーと東京暑さマップ等の活用
- ・賢い暑さ対策について

## 第二部：夏習慣のポイント(アイスラリーの効果) (15:00～15:40)

【シャープ株式会社】水野琢馬 様

### 講演内容

運動や活動の前に体を内側から冷やす「アイスラリー」を、試飲体験を交えて紹介。身体冷却の重要性や暑い環境で役立つ新たな備えを分かりやすく解説します。

開催日

令和8年6月7日(日)14:00～15:40(入場 13:40～)

会場

フクシ・エンタープライズ南平アリーナ(日野市立南平体育館)  
1階・ラウンジ(東京都日野市南平4-23-1)

定員

40名(先着順となります)

申込方法

「東京都熱中症対策  
ポータルサイト」から  
お申し込みください



問い合わせ



主催

東京都

協力

一般財団法人 日本気象協会



東京都

HTT

電力を  
へらす  
つくる  
ため



熱中症ゼロへ®