

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】  
清水茜音 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(熱中症対策は日ごろの ケアから(入浴と水分・電解質補給))(15:00～15:40)

【アース製薬株式会社】小松歩 様  
【大塚製薬株式会社】竹村忠規 様

### 講演内容

アース製薬は、「熱中症対策の新常識!？」と題し、2日に1回  
の入浴習慣で暑さに負けない体づくりを提案。大塚製薬は  
発汗により失われた水分・イオン(電解質)補給のポイント  
を分かりやすく紹介します。

開催日

令和8年6月16日(火) 14:00～15:40(入場 13:40～)

会場

アリオ亀有 1階・サニーコート  
(東京都葛飾区亀有3-49-3)

定員

50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

TokyoTokyo



熱中症ゼロへ®