

☀️ 今から始める 熱中症対策

暑くなり始めた時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。徐々に体を暑さに慣らしておきましょう。

問合せ 指定があるもの以外は、健康推進課保健相談担当 ☎内線 4 3 2

熱中症予防のポイント

- ▶ 日ごろから、ウォーキング等の運動や、ぬるめのお湯での入浴をし、暑さに慣れておきましょう
- ▶ バランスの良い食事をとりましょう
- ▶ のどが渇く前に水分補給をしましょう
- ▶ 暑い時間の外出を避けるとともに、外出時は帽子・日傘等を活用しましょう
- ▶ エアコン等を活用しましょう

子ども・高齢者には注意を払いましょう

体温調節がうまくできず、自分で暑さ対策が難しい子どもや、のどの渇きを感じにくい高齢者には、声かけをしましょう。特に、ベビーカーに乗っている乳幼児や身長が低い未就学児は、地面の照り返しの影響を受けやすいため、注意が必要です。



熱中症を疑ったときの対応

- ① 涼しい場所へ移動し、安静にする
- ② 衣類を緩め、水分・塩分を補給する
- ③ 皮膚を濡らしうちわ等であおぐとともに、氷等で両側の首、脇の下、足の付け根を冷やす

けいれんしている、呼びかけに応じない等の場合は、すぐに救急車（☎119）を呼びましょう



熱中症警戒アラート等の確認を

「熱中症警戒アラート」は、気温が著しく高くなり、健康被害が生じるおそれがある場合に発表されます。また、「熱中症特別警戒アラート」は、過去に例がない危険な暑さで、重大な健康被害が生じるおそれがある場合に発表されます。

各アラートの発表状況は、熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp> 〈右の二次元コード〉) で確認できます。



【問合せ】環境課環境計画係 ☎内線 4 8 6

各アラートが発表されたら

- ▶ 原則、外での運動は中止・延期しましょう
- ▶ 特別警戒アラート発表時は区主催の屋外イベントは中止します（警戒アラート発表時は原則中止）

公共施設（文化・スポーツ施設を含む）における対応

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
屋外施設	利用者への熱中症対策に関する注意喚起（キャンセルを希望する団体等には施設使用料を還付）	使用中止（使用料を還付）
屋内施設	貸室等は熱中症対策を徹底し、通常通り実施	貸室等は熱中症対策を徹底し、通常通り実施（キャンセルを希望する場合は使用料を還付）
公園等	——	使用中止 ※あらかわ遊園は閉園

※詳細は、各施設にお問い合わせください

あらかわ街なか避暑地のご利用を

区では、誰でも自由に利用できる涼み処として「あらかわ街なか避暑地（クーリングシェルター）」を開設しています。

期 間 10月22日㈪まで

実施施設 各ふれあい館・図書館、荒川さつき会館、アクト21、あらかわエコセンター、一部の薬局・信用金庫等
※実施施設の一覧は、荒川区ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください



問 合 せ 環境課環境計画係 ☎内線 4 8 6

暑さから身を守る避難施設に関する協定を締結

4月22日、区は、熱中症による健康被害を防ぐため、「一般社団法人荒川区薬剤師会」、「城北信用金庫」、「朝日信用金庫」と、「あらかわ街なか避暑地（クーリングシェルター）」の開放に関する協定を締結しました。



▲左から、城北信用金庫本店営業部長・石田靖史氏、港区長、一般社団法人荒川区薬剤師会会長・藤代祐治氏、朝日信用金庫営業統括部長・寺島信之氏

HPVワクチンの接種はお早めに

問合せ 健康推進課予防接種係 ☎内線 3 9 0 1

区では、小学6年生～高校1年生相当の方へのHPVワクチンの接種助成をしています。

接種完了まで、通常6か月の期間が必要です。高校1年生相当の方で接種を希望する方は、早めの接種をお願いします。

自己負担額 無料

接種予診票の配付

- ▶ 女性……中学校入学前の3月に送付
※「キャッチアップ接種」対象の方には、別途送付しています
- ▶ 男性……荒川区ホームページ
※電話での請求も可

接種方法

- ▶ 女性……接種予診票を持参し、23区内協力医療機関で
- ▶ 男性……接種予診票を持参し、荒川区協力医療機関で

対 象

- ▶ 平成21年4月2日～26年4月1日生まれの方
- ▶ 平成9年4月2日～21年4月1日生まれで、令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種している女性（「キャッチアップ接種」対象の方）

