

## 気づかないうちに**熱中症**に!

ならないように**注意**しましょう

ご自分で思っているより暑いです!



### 【熱中症を引き起こす 主な3要素】



**環境**・・・気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ など



**からだ**・・・乳幼児・高齢者・体調不良者、暑さに慣れていない など

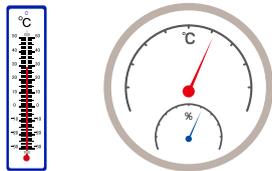


**行動**・・・激しい運動・慣れない運動・長時間の屋外作業 水分補給できない状況 など

## 予**防**と**対**策

高齢者は暑さを感じにくく、暑さに対するからだの調節機能も低下してくるので注意が必要です。

### 1 気温と湿度を



いつも気にしましょう

高齢者はからだの水分が少なく、渇きも感じにくくなるため、脱水状態になりやすいです。

### 3 水分を



計画的にとりましょう

### 2 室内を



涼しくしましょう

### 4 外出は



体に十分配慮しましょう

### 5 周りの人を



気にかけてみましょう

本人の自覚がないうちに、熱中症になってしまうことがあるので、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします!

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# 地域全体で見守り支え合うために

関係協力機関が増えました！

区では、地域の見守りの目を増やし、見守りネットワークの強化・充実を図るため、高齢者に関わる業務や、台東区内を定期的に巡回、訪問している業者等との協定締結や登録をすすめています。(令和6年5月末現在71事業所と協定締結及び登録)

区分	協力機関名	協定締結日(圏域型:登録日)
全域型	OSA株式会社	令和6年2月15日
圏域型	ヘアサロン ヤング軒	令和6年1月26日
	喫茶ライフ	令和6年1月26日
	シンプルヘア	令和6年3月26日
	鈴木商店	令和6年3月28日
	医療法人社団龍岡会 龍岡栄養けあぴっと	令和6年3月28日
	とみー	令和6年4月19日
	株式会社 クォーターバック	令和6年4月22日
	だいえい	令和6年5月21日

## ～地域の皆様をお願いしたいこと～

皆さんのさりげない見守りが、高齢者が安心して暮らし続けるための支援につながります。

日常生活や仕事の中で高齢者の異変に気付いた時には、区や地域包括支援センターにご連絡ください。



名称	所在地	電話	主な担当地域
あさくさ 地域包括支援センター	浅草4-26-2	3873-8088	浅草・千束・花川戸
やなか 地域包括支援センター	谷中2-17-20	3822-1556	谷中、上野桜木、上野公園、池之端
みのわ 地域包括支援センター	三ノ輪1-27-11	3874-9861	下谷3丁目、根岸4・5丁目、三ノ輪、竜泉、日本堤
くらまえ 地域包括支援センター	蔵前2-11-3	3862-2175	雷門、駒形、寿、蔵前、三筋、小島、鳥越、浅草橋、柳橋
まつがや 地域包括支援センター	松が谷4-4-3	3845-6505	根岸1～3丁目、下谷1・2丁目、入谷、北上野、松が谷、西浅草
たいとう 地域包括支援センター	台東1-25-5	5846-4510	東上野、上野、元浅草、台東、秋葉原
ほうらい 地域包括支援センター	清川2-14-7	5824-5626	今戸、東浅草、清川、橋場

【営業日】月～土曜日 午前9時～午後5時(日曜・祝日は休業日)

### 【問い合わせ先】

〒110-8615 台東区東上野4-5-6

台東区役所 高齢福祉課 庶務・計画担当

電話 03(5246)1221

