



代沢あんすこ

熱中症にご注意ください！

熱中症患者の半数以上は、高齢者（65歳以上）！

※「総務省/令和6年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況」より

①暑さを避ける

- 涼しい服装、日傘・帽子の着用
- エアコン・扇風機で温度調節

※室温は28度が目安。

室温をこまめに確認しましょう



②マスクの着用に要注意

- 夏季の高温多湿の状態でマスクを長時間着用すると、熱中症になる恐れが高くなるため、適宜マスクを外す



熱中症は「気づく」
ことで防げます！

③こまめな水分補給

- のどが渴いていなくても
こまめに水分補給する
- ※1日あたり1.2ℓが目安
- 大量に汗をかいたときは、
塩分も忘れずに摂取する



熱中症予防に関する資料等を
配布中です。お求めの方は、
代沢あんしんすこやかセンターまで
お越しください！

④健康管理・暑さに 備えた身体づくり

- 日頃の健康管理、
バランスのとれた食生活
- 涼しい時間帯に無理のない範囲
で、毎日30分程度運動する

※「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で



～お知らせ～

世田谷区では65歳以上の方を対象に、あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）が、戸別訪問等を実施し、皆様の状態の把握に努めています。つきましては、あんしんすこやかセンターの職員がご自宅に訪問し、介護予防事業のご紹介などをさせていただきたいと思っております。お手間をおかけいたしますが、ご協力のほどお願ひいたします。

☆eスポーツイベント inみどりのつどい☆

代沢2丁目北町会「みどりのつどい」にて、eスポーツ（ボウリング）を開催！
参加者同士が声を掛け合い、会場には笑い声があふれました。

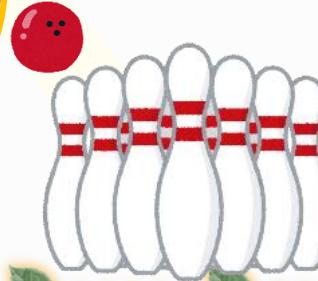
～eスポーツとは～

ゲーム機器を用いて勝敗を競い合うスポーツです。

地域交流、認知症予防、健康増進等の効果が期待されます。



開催のお手伝いをいたします。
お気軽にお声がけください！



高齢者見守りステッカーを配布しています。

世田谷区では、
高齢者が安心して暮らせるまちを目指し、
「高齢者見守り協力店」として
ステッカーの掲示を依頼しております。
ご協力いただきありがとうございます。

あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託
された身近な福祉の相談窓口です。秘密は厳守
します。安心してご相談ください。

窓口開設時間
午前8時30分～午後5時
(日曜・祝日・12/29～1/3を除く)



高齢者が
住みなれたまちで
いつまでも
暮らしていくよう
応援します

世田谷区高齢者見守り協力店

このステッカーのお店はあんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター) の高齢者の見守りに協力しています。

代沢あんしんすこやかセンター
03-5432-0533

発行: 代沢あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

住所: 代沢5-1-15

代沢まちづくりセンター内

電話: 03-5432-0533



ホームページ
やっています！



代沢あんすこ

検索

