

# 熱中症を予防しましょう

65歳以上の方の熱中症被害が多数報告されています。  
病気等で体力が低下している人は特に注意が必要です。

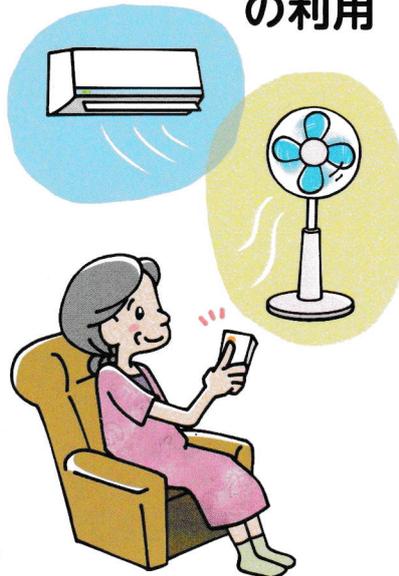
## ポイント①

のどが渇く前の  
水分補給



## ポイント②

エアコン・扇風機  
の利用



## ポイント③

バランスの良い食事と  
体力づくり



熱中症かな  
と思ったら...

※適宜マスクをはずしましょう。

涼しい場所へ行って水分と塩分を補給しましょう。  
それでも回復しない時は救急車を!!

▶▶ 救急車を呼ぶか迷うときは **#7119** (東京消防庁救急相談センター)

自宅にエアコンがない高齢者世帯に  
**エアコン購入設置費用を助成**しています!

助成を受けるには住民税非課税であること等の要件があります。詳しくは下記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先: 港区高齢者支援課在宅支援係 TEL.(3578)2400~2406