

ちゅうおう

2026
5/1

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual



まだまだではなく
もう5月!

“熱中症対策”
今日から始めよう

気温や湿度が上がり始める5月。体はまだ暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高まる時期です。こまめな水分補給や体調管理を今から心がけ、暑い季節に備えましょう。

2面に続きます

1・2面の記事は広報モデルの方に協力いただきました。

熱中症対策は5月から!!

熱中症の主な症状

大量の汗

吐き気・嘔吐おうと

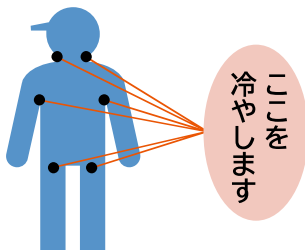
手足の運動障害

頭痛、めまい
だるさ
意識障害

筋肉痛
腹や足の
けいれん



「熱中症かな…」と思ったら



「こ」を
冷やします

首の横やわきの下、脚の付け根など、太い血管のある部分に水やぬれたタオルを当てて冷やすと効果的です。

詳しくは
環境省熱中症予防
情報サイトへ



◎高齢者、子ども、障害のある方は、熱中症になりやすいので十分にご注意ください。

◎おとしより相談センターでは、地域の団体からの依頼に応じ、高齢者向けの熱中症予防に関する出前講座を行っています。

熱中症予防のポイント

- 暑さを避けましょう
- 小まめに水分補給をしましょう
- 日頃から体調管理をしましょう
- 暑さに備えた体づくりをしましょう

「こんなときは救急車を呼びましょう!」
・意識がもうろうとしている
・呼びかけても反応がない
・自力で水分摂取ができない



クーリングシェルターをご利用ください

クーリングシェルターとは

熱中症による健康被害を防止するために、指定した施設で開放する休憩場所です。暑さを一時的にしのげる場所として開放しますので、どなたでもお気軽にご利用ください。

利用が可能な施設

区役所や保健所などの区施設の他、区内の協力薬局、百貨店や商業施設などの民間施設を開放しています。

開放期間

区施設 : 4月22日~10月28日

薬局・民間施設: 5月1日~9月30日

◎利用可能な施設には次のポスターが掲示されています。



ポスター(一例)



詳しくは区へ



熱中症情報を配信しています

「ちゅうおう安全・安心メール」で、環境省から提供される「暑さ指数」に基づく、熱中症情報を配信しています。

また、「ちゅうおう安全・安心メール」に既に登録されていて、新たに熱中症情報の配信を希望される方は、配信項目の追加登録が必要です。



ちゅうおう安全・安心メールの登録はこちら

- | | | |
|------------------|-------------|----------------------|
| 問 中央区保健所健康推進課健康係 | 月島保健センター健康係 | ・「ちゅうおう安全・安心メール」について |
| ☎(3541)5930 | ☎(5560)0765 | 防災危機管理課防災危機管理担当 |
| 日本橋保健センター健康係 | 晴海保健センター健康係 | ☎(3546)5087 |
| ☎(3661)5071 | ☎(6381)2972 | |

住民税非課税世帯などの方へ

エアコンの購入費を助成しています

経済的な理由から自宅用のエアコンの購入が困難な世帯を対象に、熱中症による健康被害を予防するため、エアコンの購入・設置費用を助成しています。

対象世帯

- 区内在住で自宅にエアコンがない、または故障などで冷房機能を使用できるエアコンがない世帯
- 次のいずれかに該当する世帯
 - 世帯員全員が住民税非課税の世帯
 - 生活保護世帯
 - 中国残留邦人等支援給付受給世帯
- ◎住民税の確認は、申請日が4~6月の場合は前年度、7~令和9年3月の場合は当該年度の課税状況で行います。
- ◎住民税均等割が課税されている方の扶養親族等

のみで構成されている世帯や、住民税均等割が課税されている方と同居している場合は、助成対象外です。

対象経費・助成限度額(税込)

- エアコン本体の購入と設置工事経費合わせて100,000円
- ◎撤去したエアコンの収集運搬料金・リサイクル料金も助成対象です。
- ◎助成金の交付決定を受けた後に購入・設置した新品のエアコンに係る経費が対象です。
- 申 申し込みフォームから、または申請書(HP)でダウンロード/電話請求も可)を郵送で問へ。
- ◎生活保護受給世帯と中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、担当のケースワーカーにご相談ください。

その他

- ◎申請書の受理後、自宅の訪問調査を行い、エアコンの状況が確認した後、交付決定を行います。
- ◎東京都が実施する「家庭のゼロエミッション行動推進事業(東京ゼロエミポイント)」との併用もできます。

問 地域福祉課住民税非課税世帯等エアコン購入費助成事業担当
〒104-8404
築地1-1-1
☎(3546)5630

詳しくは区へ



申し込みフォーム

