

# 熱中症を防ごう

⚠ 熱中症は室内・夜間でも多く発生しています。

室内でも注意が必要です  
エアコンを上手に使いましょう

- ✓ 室内の風通しをよくしましょう
- ✓ 温度・湿度計を使いましょう。
- ✓ のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分をとる

1日1.2Lを目安に。(コップ6杯)  
1時間ごとにコップ1杯。  
入浴前後、起床後もまず水分補給。  
※水分・塩分摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう

暑い時には無理をせず、日傘で直射日光を避けたり、涼しい場所で過ごすようにしましょう。  
支援センターでは、熱中症対策グッズを無料配布しています！  
※在庫がなくなり次第終了となります

- ✓ 緊急時・困った時の連絡先を確認しておきましょう。
- ご家族の連絡先
- かかりつけ医の連絡先
- 救急車を呼ぶか迷うときは #7119へ相談しましょう。

★救急医療情報キット(※1)をご活用ください。  
★外出時の備えにはあんしんキーホルダー(※2)  
※1…詳細は、下記記事をご参照ください  
※2…支援センターへお問合せください

エアコン購入費助成の紹介  
『東京ゼロエミポイント』  
詳細は、ホームページにてご確認ください

対象：都内在住で購入時に満65歳以上の方  
対象製品購入時にその場で割引できる制度

『町田市低所得世帯等の  
エアコン購入費用の助成』  
対象：世帯全員の住民税非課税世帯 等  
対象世帯に対し、購入費用の一部を助成する制度

## 救急医療情報キット

緊急時・災害時など、もしもに備える

救急医療情報キットとは…

- ◆ かかりつけ医
- ◆ 服薬情報
- ◆ 緊急連絡先 など

ご自身の救急医療情報を記入した用紙を入れた筒型の容器です。ご自宅(冷蔵庫)にて保管します。救急時等に救急隊が必要な情報を確認し、スムーズに医療機関に搬送・情報提供を行うことができます。

- ①通報
- ②到着・発見・確認
- ③適切な処置
- ④情報提供

救急隊員が冷蔵庫内のキットから医療情報を確認します。

医療機関への情報提供、緊急連絡先への連絡

町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト(「町プロ」)による取り組みです！

救急時や災害時などのもしもの時に備えることを目的に作成されました。高齢者が安心して在宅療養を行える環境整備を推進するための取組の一つで、2014年から始まりました。

「町プロ」の詳細はこちらから▶▶

これまでは、75歳以上の高齢者を対象にご案内していましたが、自作キットを活用しどなたでも作成いただけるようになりました

- ▶作成に必要な用紙 町田市ホームページよりダウンロードできます↓
- ▶作成方法など

ご自宅にプリンターが無い方は、高齢者支援センター、町田市高齢者支援課窓口でも配布をしています。

お問合せ ☎ 南第1高齢者支援センター

## 新たに職員が入職しました！



5月より入職

横江 杏奈 (看護師)

看護師として3年間の病院勤務、その後美容医療に携わっておりました。地域包括は初めてのため、たくさん勉強させていただきます。ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします！

## LINE お友達募集中！

南第1高齢者支援センターのLINEからもニュースレターをご覧いただけます。



- ・イベント
- ・講座のお知らせ
- ・暮らしに役立つ情報 などお届けしています！

◀◀こちらの2次元コードからお友達追加をお願いします。

町田市南第1高齢者支援センター  
〒194-0005 町田市南町田5-16-1 総合福祉ホーム芙蓉園1階  
電話 042-796-2789 FAX 042-799-0079

小川あんしん相談室 (分室)  
〒194-0003 町田市小川6-1-11  
電話・FAX 042-812-2127

発行 ▶ 町田市南第1高齢者支援センター  
編集 ▶ 西宮・牧野・亀田・竹村

開所日 月～土 8:30～17:00 (祝休日・12/29～1/3を除く) 担当地域 鶴間・小川・つくし野・南つくし野・南町田