



## ☺ 事故の予防

## ～9月1日は「防災の日」～災害時の熱中症予防

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなるため、お互い声をかけ合いながら、十分に注意しましょう。

### ◆災害時も熱中症を予防するためには…

#### 暑さを避ける

涼しい服装を心がけ、屋外では日傘や帽子を使用し、在宅避難等の場合はクーラーを積極的に活用しましょう。

停電時には、特に高齢者、子ども、障がいのある方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。

#### こまめに水分や塩分をとる

のどが渇いていなくてもこまめに摂取しましょう。



※暑さ指数(WBGT)：気温・湿度・輻射(ふくしゃ)熱からなる熱中症の危険性を示す指標。

#### 暑さに関する情報を確認する

身の回りの気温・湿度、暑さ指数(WBGT)※の確認をしましょう。

WBGT



環境省より発表される「熱中症警戒アラート」もご活用ください！

### ◆避難生活における注意

① 普段以上に体調管理を心がけてください。疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります

② 高齢者、子ども、障がいのある方は特に注意しましょう。



#### 車中泊の注意点



やむを得ず車中泊をする場合、

- ・車両は日陰や風通しの良い場所に駐車
- ・車用の断熱シート等の活用
- ・寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避ける
- ・短時間でも乳幼児を一人で残さない

### ◆片付け等の作業時の注意点

●開始前には必ず体調を確認し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。

●できるだけ2人以上で作業を行い、作業中はお互いの体調を確認するようにしましょう。

●休憩・水分・塩分の補給は、一定時間毎にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の涼しい場所を確保しましょう。

●暑い時間帯の作業は避けましょう。

●汗をかいた時は水分・塩分の補給をしましょう。

悪い例



良い例

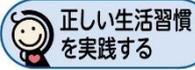


熱中症について、詳しくはこちら(区HP)もご確認ください！

参考：環境省リーフレット「災害時の熱中症予防」

《問合せ》

健康推進課 地域保健係  
03-3579-2821



# 9月健康月間・食生活改善普及運動月間イベント

## 健康づくり・食育フェア

見て、体験して、実践しよう！楽しくあなたの健康づくりを応援します！食生活、睡眠、こころの健康、健(検)診などのパネル展示、野菜摂取量充足度測定会、野菜たっぷりメニューの販売を行います。

日時：9月8日(月)～12日(金) 9時～17時 / 場所：板橋区役所本庁舎1階 イベントスペース  
※最終日は15時で終了

### 必見①

#### 野菜摂取量充足度測定会

手のひらを機械にかざして30秒！  
普段の推定野菜摂取量を、数値で確認することができます。



無料

日時：9月9日(火)・10日(水)  
11時～14時  
場所：板橋区役所本庁舎1階  
イベントスペース

測定した方へ  
いた Pay 健幸ポイント  
50pt プレゼント！

※ポイントのプレゼントは期間中  
1ユーザーにつき1回までです。

### 必見②

#### 期間限定！野菜たっぷりメニュー

日時：9月8日(月)～12日(金)

11時販売開始、売り切れ次第終了

場所：区役所本庁舎1階レストラン ほっと



▲過去のメニュー例



地域で健康づくりを推進している団体「健康ネット」の活動を、  
ポスターなどで紹介する「健康づくり活動展」も同時開催！



▲健康づくり活動展(イメージ)

健康ネット所属団体の活動内容は、  
区HPからご覧いただけます。



◀詳しくはこちら  
(区HP)

#### 《問合せ》

健康推進課

健康づくり・女性保健係 03-3579-2727

健康推進課 栄養推進係 03-3579-2308



## 9月は8,000歩達成でポイントUP

いた Pay 健幸ポイントは、1日8,000歩達成すると1ポイントを獲得できますが、「健康月間」である9月中は、1日8,000歩達成した日数に応じて、追加でポイントをプレゼントするキャンペーンを実施します。この機会に、日々8,000歩を達成してたくさんポイントをゲットしましょう！

### キャンペーン内容

通常、1日8,000歩達成で1ポイント獲得のところ、  
なんと！さらに、追加で…

9月1日～30日の間、1日8,000歩を

★10日間(10～14日間)達成した方：50pt

★15日間(15～19日間)達成した方：100pt

★20日間(20～24日間)達成した方：250pt

★25日間(25日以上)達成した方：400pt

をプレゼント

- 達成した日数は、連続した日付でなくて構いません。
- ポイントは、達成した日数によって、お一人につき50・100・250・400ptのいずれかとなり、重複して付与されません。
- キャンペーン参加に際して、エントリーは不要です。既にいた Pay 健幸ポイントに登録している方は、自動でキャンペーンが適用され、達成した場合、ポイントは11月以降に自動で付与されます。9月の途中で登録した方は、登録した時点からキャンペーンが自動適用されます。
- たまったポイントは、1pt=1円として加盟店でご利用いただけます。
- 荒天や災害発生等のやむを得ない状況によって、キャンペーン内容に変更が生じる可能性があります。予めご了承ください。

登録がまだの方、  
ダウンロードは  
こちらから！



#### 《問合せ》

健康推進課

健康づくり・女性保健係

03-3579-2727

