

あなたを守る、暑さのアラート

知っていますか？暑さ指数（WBGT）

暑さ指数とは、熱中症のなりやすさを表す値のことです。暑さ指数に応じて適切な行動をとり、熱中症を防ぎましょう。

危険	暑さ指数 31以上	高齢者は安静にしているでも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒	暑さ指数 28～31	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒	暑さ指数 25～28	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意	暑さ指数 25未満	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

「熱中症警戒アラート」と「熱中症特別警戒アラート」

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険度を認識してもらうことを目的に、都内いずれかの観測地点で暑さ指数が33以上と予測した場合に発表されます。

熱中症特別警戒アラートは、都内全域観測地点で暑さ指数が35以上で、危険な暑さで重大な健康被害が出る恐れがある場合に発表されます。**本市においては、熱中症特別警戒アラートが発表された際に、防災行政無線や市ホームページ、公式SNS等で広く市民に周知する予定です。**

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表された際に、いち早く情報を受け取ることのできる熱中症警戒アラートのメール配信サービス等に登録して、熱中症を予防しましょう。



熱中症警戒アラート等
メール配信サービス



LINE公式アカウント
環境省

「涼み処」をご利用ください

開設期間6月17日(月)～10月23日(水)

涼み処とは、熱中症特別警戒アラートの発表の有無にかかわらず、市民の皆さんに、一時的に暑さをしのぎ涼しく過ごしていただく場所のことです。マイボトルに給水できる施設もありますので、暑い日には、熱中症の予防としてぜひご利用ください。

対象施設

保健センター

1階ロビーなど共用スペースを休憩にご利用いただけます。

■開館時間 午前8時30分～午後5時

■休館日 土曜・日曜・祝日

■問同センター ☎042-321-1240

小金井 宮地楽器ホール

1階マルチパーパススペースを休憩にご利用いただけます。

■開館時間 午前9時～午後10時(イベント開催時を除く)

■休館日 第2・第3火曜日

■問同ホール ☎042-380-8077

公民館

ロビーなど共用スペースを休憩にご利用いただけます。Wi-Fiも利用できます。

■開館時間 午前9時～午後10時

■休館日 第1・第3火曜日

■問本館 ☎042-383-1184、貫井南分館 ☎042-383-1168、東分館 ☎042-384-4422、緑分館 ☎042-387-7301、貫井北分館 ☎042-385-3401

野川クリーンセンター

1階ロビー等を休憩にご利用いただけます。

■開館時間 午前8時30分～午後5時

■休館日 土曜・日曜・祝日

■問同センター ☎042-366-1553

社会福祉協議会

1階待ち合いスペースを休憩にご利用いただけます。

■開館時間 午前8時30分～午後5時

■休館日 土曜・日曜・祝日

■問同協議会 ☎042-386-0294

環境楽習館

共有スペースを休憩にご利用いただけます。周辺の緑も感じられますので、お気軽に涼みにお越しください。

■開館時間 午前9時～午後5時

■休館日 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)

■問同館 ☎042-381-5006



7月の各種事業案内

問※1 = こども家庭センター(☎042-321-6296) ※2 = 健康課

	とき	ところ	内容
乳幼児健康相談 (のびのび広場相談) ※1	7月3日(水) 13:30～15:00	公民館貫井南分館	▷身体測定、育児および保健・栄養相談・母乳相談 ▷歯科相談(保健センターおよび公民館東分館のみ実施) ☑乳幼児、妊産婦
	7月11日(木)、 25日(木) 9:30～11:00	保健センター	
	7月12日(金) 13:30～15:00	婦人会館	
	7月17日(水) 13:30～15:00	公民館東分館	
	7月30日(火) 13:30～15:00	前原町丸山台集会所	
歯科健康相談 (歯科医師) ※2	7月31日(水) 15:00～16:15	保健センター	[担当医] 北村 ▷要予約
栄養相談 (管理栄養士) ※2	7月19日(金) 13:30～15:30	保健センター	▷食生活で気になること、離乳食など ▷要予約

※保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます

健康課へ
20日から、電話で
(申込順) 申6月
と保護者定6組
小学校3～6年生
初めて参加する、
初めに参加する、
向けの栄養講義と調理体験対
正午所保健センター内小学生
時7月30日(火) 午前10時～
ら、3時30分から所保健セン
ター内歯科健診(幼児のみ)、
歯磨き練習、食育エプロンシ
アターなど対平成30年4月2
日(令和3年4月1日生まれ
の幼児と保護者定各回5組
(申込順) 申6月17日から、
電話で健康課へ



栄養講習会
親子でクッキング
給食レシピがお弁当に
変身★作ってみよう
自分のお弁当

健康ガイド
健康課(保健センター)
☎042-321-1240
〒184-0015
貫井北町5-18-18

健康講演会
肩こり予防と
セルフケアの話
時7月18日(木) 午後1時30
分～3時前原暫定集会所施設
講田中功一さん(市医師会会
員) 定30人(申込順) 申6月
17日から、電話で健康課へ
未就学児親子歯科教室
時7月17日(水) 午後3時か
ら、3時30分から所保健セン
ター内歯科健診(幼児のみ)、
歯磨き練習、食育エプロンシ
アターなど対平成30年4月2
日(令和3年4月1日生まれ
の幼児と保護者定各回5組
(申込順) 申6月17日から、
電話で健康課へ