

武蔵野安心・安全ニュース No.47

～防犯・消費者被害・福祉情報をお届けします～ 令和4年4月20日発行

発行／編集：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課・防災安全部安全対策課・武蔵野市消費生活センター

熱中症予防は「5月」から！

急に暑くなる5月は熱中症になりやすくなります。今から熱中症予防に取り組みましょう！

熱中症予防×コロナ感染予防のポイント

1 日頃から体調を整える

- ・体調が悪いと感じたら無理せず休みましょう。体調不良が続いたら早めに受診しましょう。



2 暑さに備えた身体づくり

- ・涼しい時間帯に無理のない範囲で、身体を動かしましょう。
- ・1日3食、特に肉や魚、卵などのたんぱく質をとり栄養をつけましょう。

3 のどが渇く前に、こまめな水分補給

- ・1日あたり1.2リットルが目安です。（コップ6～8杯程度）
- ・特にマスクを着けている時は、のどが渇いていなくても水分補給を心がけましょう。

4 暑さ対策を忘れずに

- ・換気をする時にもエアコンはつけたままにしましょう。



レスキューヘルパー事業のご案内

武蔵野市独自の事業です！

■内容：急病やけがの際にヘルパーを派遣し、身体介護（通院介助※、入浴介助、排せつ介助など）、家事援助（掃除、洗濯、調理、買い物など）を行います。

サービスを希望する方には、在宅介護・地域包括支援センターの地区担当職員による訪問調査を行い、その結果に基づき利用を決定します。

※病院内での介助は原則除きます。

■対象：①～③すべてを満たす方

- ①おおむね65歳以上の武蔵野市民
- ②ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯
- ③本人や介護者の急病などで一時的に支援が必要

（介護保険の訪問介護などのサービスを利用している方、利用できる方を除く）

■利用できる時間・期間：1週あたり4時間まで、2週間以内

■利用料：30分につき250円（減免される場合があります）

■その他：新型コロナウイルス対策として事業を拡充して実施しています（感染症対応レスキューヘルパー事業）。



【お問い合わせ】

*高齢者支援課 相談支援係

☎0422-60-1846

火災による死者が急増しています！ ～武蔵野消防署からのお知らせ～

東京消防庁管内では、令和4年になってから住宅火災における死者が急激に増加しています！
令和4年2月、3月の統計では、過去5年間で最も多い状況となっており、武蔵野市内でも火災による死者が発生しています。

また、火災でなくなる方の約9割が65歳以上の高齢者となっています。

～主な出火原因～

住宅火災の主な原因は、『たばこ』『ストーブ』『コンロ』『電気コード』です。

出火防止のポイント

- 1 たばこ…寝たばこは絶対にしない。
吸殻を灰皿にためない。
- 2 ストーブ…周囲に燃えやすい物を置かない。
近くで洗濯物を乾かさない。
- 3 コンロ…調理中に離れない。
周囲に燃えやすい物を置かない。
- 4 電気コード…プラグ、コンセントは定期的に清掃する。
決められた容量内で使用する。



☆家族や友人など、身近な人も日頃から危険に気づいたら声を掛け合いましょう☆

【お問い合わせ】

*東京消防庁武蔵野消防署 地域防災担当

☎0422-51-0119 (代)

偽物の警察官・偽物の市役所職員による詐欺が多発中！

ちょっと
待って!!

ATMで還付金は
戻りません!!

写真提供：井の頭自然文化園（二ホンリス）

警察官を騙ってキャッシュカードを
受取りに来る特殊詐欺、増加中！

他人には絶対に
キャッシュカード
を渡さないで！

※不審な電話はすぐに110番通報又は武蔵野警察署へ

【お問い合わせ】

*武蔵野警察署

☎0422-55-0110 (代)

《ニュースに関するお問い合わせ》 武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課
〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 電話：60-1846 FAX：51-9218