

武蔵野安心・安全ニュース No.59

～防犯・消費者被害・福祉情報をお届けします～ 令和6年4月22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！

救急搬送者の半数以上が65歳以上!!

(R5年武蔵野消防署管内)

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

熱中症予防×早期対応の6カ条

1 日頃から体調を整える

- ・食事と十分な睡眠をとりましょう。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。



2 暑さに備えた身体づくり

- ・暑熱順化（しょねつじゅんか）と言って体が暑さに慣れ、暑さに強くなるのが大切です。そのためには、無理のない範囲で、身体を動かし適度に汗をかく習慣をつけましょう。

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）。
- ・大量に汗をかいたら、塩分もとりましょう。

4 暑さ対策を忘れずに

- ・急に暑くなった日や活動の初日、湿度の高い日は特に注意し、暑い時間帯の外出は避けましょう。
- ・服装の調節、日傘、帽子を上手に使用しましょう。

5 エアコンを上手に使おう

- ・高齢者の熱中症の約4割が自宅で発症しています。家の中でも対策が必要です。
- ・室内に温湿度計を置き、室温28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう

6 「暑さ指数（WBGT）」を確認しましょう

- ・熱中症のなりやすさの指標で気温と湿度と輻射熱（地面や建物、体から出る熱）を組み合わせたものです。暑さ指数を参考に熱中症の危険性が高い時には活動を控えましょう。毎日の暑さ指数については、環境省の「熱中症予防情報サイト」や、公式X（旧Twitter）、環境省LINE公式アカウントなどから確認できます。

※令和6年度は、4月24日（水）から情報提供開始予定です。



▲熱中症予防情報サイト画面イメージ



▲環境省公式LINE画面イメージ



▲熱中症予防情報サイトQRコード

【お問い合わせ】

* 高齢者支援課 相談支援係

☎0422-60-1846

今からはじめる！夏を乗りきる体力づくり ～食事のポイント～

たんぱく質の「ちょい足し」で筋力アップ

たんぱく質をとって運動すると、筋肉が増えて筋力が強くなります。いつまでも自分の足で歩くためには、転ばないことが大切。しっかり食べてよく歩くようにしましょう。

○簡単おいしい！たんぱく質の「ちょい足し」例

魚



レトルトカレーに
サバ水煮缶を混ぜて

卵



ポテトサラダに
温泉卵は合う！

肉



食パンより、ウィンナー
パンの方が高たんぱく質

食事からも水分がとれることをご存知ですか？

熱中症や低栄養を予防するために、1日3食食べて水分と栄養をしっかりとりましょう。

○料理に含まれる水分の割合



ごはん
60%



トマト
94%



ハンバーグ
63%



筑前煮
81%

【お問い合わせ】

*健康課 健康増進係（保健センター）

☎0422-51-7006

特殊詐欺被害を防止するための対策のご案内

令和5年中は、武蔵野市内でも49件、約1億775万円の特殊詐欺被害が確認されています。

武蔵野市では、**自動通話録音機**を無償貸与しています。設置は工事不要で簡単です。

自動通話録音機は、自宅の固定電話に接続すると、電話をかけてきた相手に自動で録音する旨の警告を流した後、会話を自動で録音します。詐欺犯人など迷惑電話の相手がメッセージを聞いた時点で電話を切る効果が期待できます。

- 対象 市内に在住の65歳以上の方（これまでに貸与されていない方）
- 申込方法 氏名・住所・生年月日がわかるもの（保険証など）をお持ちのうえ、市役所西棟5階の安全対策課窓口にご来庁ください。その場で貸与します。
- その他 代理の方のお受け取りも可能です。利用する方の身分証明書（写し可）及び代理人の身分証明書をご持参ください。



▲自動通話録音機

【お問い合わせ】

*安全対策課 安全対策係

☎0422-60-1916

《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