

熱中症対策は 水分補給から!



毎日 2.5L
排出されています

たった**5%**失うだけで
熱中症の症状が現れます

1日7種類以上を
目標に健康づくり



「さあにまやかにいたく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

病院に行くべきか迷ったら、かかりつけ医か**東京消防庁救急相談センター#7119**へ相談しましょう。

適切な室温 (28℃)・湿度 (50%) で過ごしましょう。
体に直接風があたらないよう、風向きを調整しましょう。



Q

エアコンの
設定温度を
28℃にすれば
よい?

答え

エアコンの設定を28℃にしても、
室温が28℃になるとは限りません。
室温が28℃になるように、
エアコンの温度を
調整してください。

気になる高齢者の相談はこちらへ

地域包括支援センター

月～金曜日 午前9時～午後7時 土曜日 午前9時～午後5時

大森 ☎5753-6331 FAX 5753-6332	平和島 ☎5767-1875 FAX 5767-1876	入新井 ☎3762-4689 FAX 3762-7465	馬込 ☎5709-8011 FAX 5709-8014	南馬込 ☎6429-7651 FAX 6429-7652	
徳持 ☎5748-7202 FAX 5748-7232	新井宿 ☎3772-2415 FAX 3772-2472	嶺町 ☎5483-7477 FAX 5483-7488	田園調布 ☎3721-1572 FAX 5755-5707	たまがわ ☎5732-1026 FAX 5732-1027	久が原 ☎5700-5861 FAX 5700-5841
上池台 ☎3748-6138 FAX 3748-6139	千束 ☎3728-6673 FAX 3728-6735	六郷 ☎5744-7770 FAX 5744-7780	西六郷 ☎6424-9711 FAX 6424-9661	やぐち ☎5741-3388 FAX 3758-4411	西蒲田 ☎5480-2502 FAX 5480-2503
新蒲田 ☎6715-9731 FAX 6715-9732	蒲田 ☎5710-0951 FAX 5710-0953	蒲田東 ☎5714-0888 FAX 5714-0880	大森東 ☎6423-8300 FAX 6423-8350	糀谷 ☎3741-8861 FAX 3741-8867	羽田 ☎3745-7855 FAX 3745-7032

夜間・休日は
こちらへ

▶ 高齢者ほっとテレフォン ☎3773-3124

月～金曜日 / 午後5時～翌朝午前8時30分
土・日曜日・休日・年末年始 (24時間)

ポイントをためると抽選で景品が当たるぴょん♪



はねぴょん健康ポイント



©大田区

ポイントのため方

ウォーキング
イベント等への参加
健康診断の受診
スタンプスポット巡りなど

【まずはアプリをダウンロード!】

お手持ちのスマートフォンでアプリを
ダウンロードしてください。

ダウンロードは
こちらから!

