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

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。

©大田区

エアコンの設定温度を28℃にすればよい？

答え

室温を見てください！
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。

発行：大田区高齢福祉課

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

名称	電話	FAX
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・祝日・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♪

楽しくおトクに健康づくり!!

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
- 健康関連イベントへの参加
- 健康診断
- スタンプスポット巡りなど

アプリで参加

スマートフォン等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!

台紙で参加

記入・応募用台紙を特別出張所よりご入手ください。