

## 熱中症予防に取り組もう！～高齢者は特に注意しましょう～



熱中症は、日中の外出時だけでなく、夜等の家にいる時も注意が必要です。発生場所の多くは、屋外ではなく、住宅内となっています。

熱中症は、誤った対応をすると死に至ることもあり、死亡者の約9割は高齢者です。高齢者は、体の水分が不足しやすく、暑さやのどの渇きを感じにくく、また、体温を調節する働きが低下するため、熱中症になりやすく注意が一層必要といわれています。「暑くなくても、熱中症になるかもしれない。」そのような意識で、日頃から注意して過ごしましょう！

「熱中症特別警戒アラート」は、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合に発表されます。以下のことを意識しながら、熱中症を予防しましょう！

- ・エアコン等を使用し、涼しい室内で過ごす
- ・こまめに休息をとり、のどが乾く前に、動いていなくても水分補給・塩分補給をする
- ・涼しい環境以外では、原則運動は行わない 等



## 6月より高齢者向けの熱中症予防スポットを設置します

～お気軽にご利用ください～

狛江市では、毎年6月より市内の施設にご協力をいただき、高齢者のための熱中症予防スポットを無料開放しています。暑い日の外出時の休憩場所としてご利用ください。

### 【熱中症予防スポットの設置場所】

地域包括支援センター、シルバー人材センター、有料老人ホーム、グループホーム、薬局、郵便局等のうち、ご協力いただいている施設。

なお、市内の一部の公共施設（市役所・あいとぴあセンター等）を「熱中症予防スポット」として開放します。お気軽にお立ち寄りください。

※熱中症予防スポットの一覧及びマップをご覧になりたい方は、市のホームページをご覧ください。

なお、ホームページに掲載されている熱中症予防スポットの一覧及びマップは、令和7年度の情報です。

最新の情報は、令和8年6月中旬に更新します。

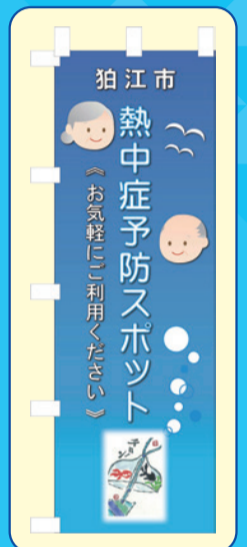
※熱中症予防スポットの一覧及びマップが掲載されている「熱中症予防リーフレット」は、7月に発送する介護保険料決定通知書に同封します。

問合せ先 高齢障がい課 ☎03-3430-1251



「熱中症予防スポット」市ホームページ

実施中はこちらののぼり旗を立てていますので、目印にしてください。→



## 再エネ促進!

## エコモニターからの声



自宅に太陽光発電設備を設置している方で「エコモニター」に認定されている方から使用状況等をレポートしていただいています。

前回のこまeco通信(令和8年2月号)には、電気代の悩みが解消されたこと、設置前に屋根の向きシミュレーションしたこと等を掲載しました。今回は、太陽光発電設備の業者をどのように探し、選定したポイントをエコモニターに報告していただきました。

実際に設備を入れた人の声が聞けると参考になる！



### 太陽光一括見積サイトや太陽光クチコミ掲示板を活用した!

太陽光発電に興味を持ち、太陽光一括見積サイトや太陽光クチコミ掲示板を活用して相場を確認しました。私の場合は、安価で地元の業者であることが業者を決めたポイントでした。導入前の年間購入電気量が約5,000kWhで電気代が約12万円に対し、導入後は1,000kWh自家消費したことにより約8万円になりました。



### 業者の実施例や販売実績を確認した!

ホームセンターで話を聞き、そこで紹介された業者の実施例や販売実績やシミュレーションを聞いて、信頼できると判断し、依頼しました。



## 令和8年度エコモニター募集中!



エコモニターに認定(先着10名)され、年2回の報告していただいた方に5,000円分のクオカードを贈呈します。あなたの環境にやさしい取り組みを広めてみませんか。

その他、このような報告も、参考にしてみてください。

- ・新聞広告や店舗訪問により複数の見積書を取り、価格と安心感から業者を選定した。
- ・家の建て替え時にハウスメーカーに太陽光発電設備のメーカー及び業者を選定してもらった。

