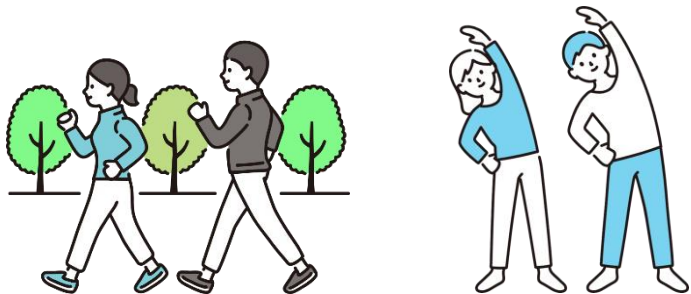


暑熱順化

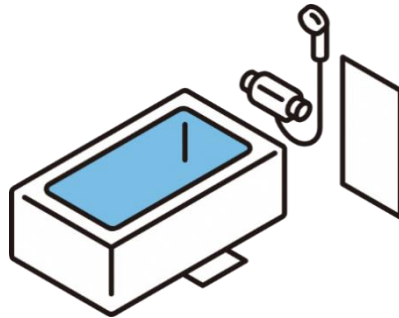
適度に汗をかく**暑熱順化**は熱中症の予防に有効

軽い運動

ウォーキング、サイクリング、
ストレッチ、体操など



入浴



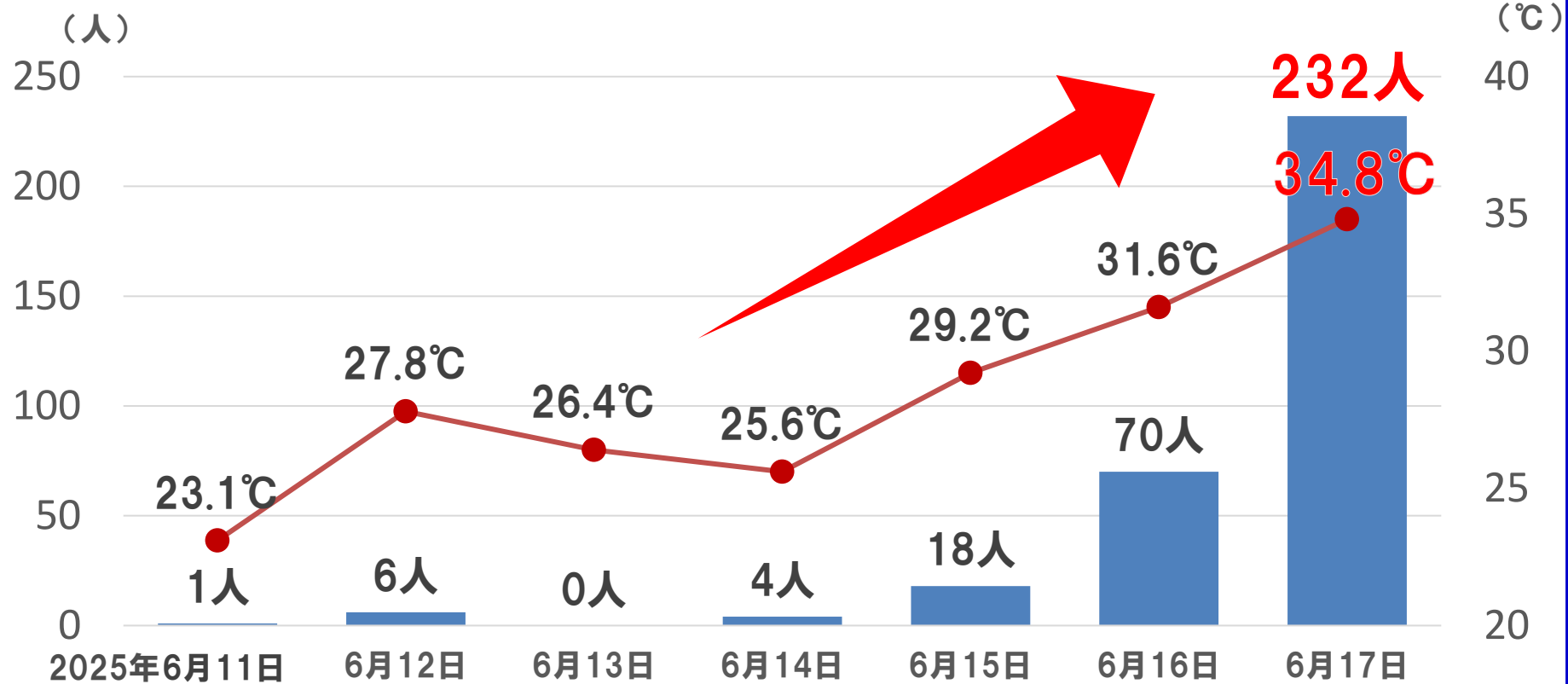
夏習慣、はじめよう

沸とう京

詳細はこちら ▶



昨年6月の熱中症搬送者数と最高気温



病院へ行くか、救急車を呼ぶか、迷ったら・・・

チャットで確認！ 東京版救急受診ガイド

- ・現在の症状を音声またはテキストで直接入力 **NEW!**
- ・AIを活用した緊急度判定 **NEW!**
- ・受診可能な医療機関とルート案内 **NEW!**



電話で相談！ 東京消防庁救急相談センター

#7119

医師、看護師等の医療相談チームにより、
いつでも救急相談が受けられます！