

概要版

自宅でセカンドライフ

健康！快適！

スマイル♥住まい



住み慣れた住まいで自立的に住み続けるために

健康！快適！住まいのチェックポイント

全ての居室

- ☐ 快適な温度（17～28℃）、湿度（40～70%）を保つ
- ☐ 空気の流れを意識した換気をする（24時間換気システム、空気の流れなど）



注意 問題が発生しやすい場所



カビ



ダニ



ねずみ



転倒・転落

居間（リビング・和室）

- ☐ 季節に合わせた冷房・除湿、暖房・加湿を行う
- ☐ 熱中症対策のため、暑い時期は室内でもこまめな水分・塩分補給を行う

台所

- ☐ 窓や換気扇を利用した換気を行う（特に調理中・調理後）
- ☐ 食中毒予防の6つのポイントを実施する

寝室

- ☐ 熱中症対策のため、暑い時期は、就寝時も冷房を活用する

浴室・脱衣所・トイレ

- ☐ カビ・ダニの発生防止のため、窓や換気扇を利用した換気を行う
- ☐ ヒートショック対策のため、寒い時期は居室と脱衣所や浴室の温度差を小さくする

玄関・廊下・階段

- ☐ 転倒防止のため、階段、玄関、トイレに手すりを設置する

庭

- ☐ 蚊の発生防止のため、週に1回は雨水などのたまり水をひっくり返す

感染症予防の健康習慣

- ☐ 手洗い
- ☐ 咳エチケット
- ☐ 予防接種

ペットとの暮らし

- さ** いごまで 飼う
- し** つけは 最初が肝心
- す** ぐに 相談
- せ** きにんを 持てる頭数で
- そ** なえは しっかり



四季を意識した住まい方



冷房（室温：25～28℃、外気との温度差7℃以内）

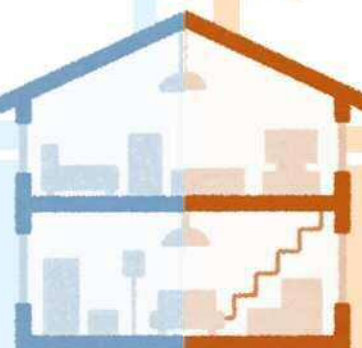
ポイント

冷房で冷やしすぎることがあるため、適正な室内温度を保つようにしましょう。
また、長時間（特に就寝時）、冷気が直接身体にあたらないようにしましょう。

- ・日差しをさえぎるため、窓の外に樹木やつる性植物（緑のカーテン）を育てる。
- ・家の南面に芝生などを植える。
- ・午前中や夕方打ち水をする。
- ・日差しが差し込む部屋はカーテンやブラインド、すだれを設置する。

除湿

- ・気温があまり高くない梅雨時期は除湿器、気温が高い夏期はエアコンを使うと効果的に除湿ができます。
- ・除湿器、エアコンは定期的に清掃をしましょう。



暖房（室温：17～22℃）

暖房で暖めすぎることがあるため、適正な室内温度を保つようにしましょう。
また、着衣を工夫して、室内温度を高くしなくてもすむようにしましょう。

ポイント

- ・外気で冷える窓の近くに暖房器具を設置し、空気を対流させる。吹き出し口の向きや扇風機等を利用して空気をかきまぜる。
- ・窓に床まで届く厚手のカーテンを取り付ける。
- ・部屋ごとに温度差がある場合は、移動時に羽織ものを着用する。
- ・トイレや脱衣室に小型の暖房機器を設置する。

加湿

- ・エアコンや電気ストーブなどを使うと室内が乾燥します。湿度を確認しながら加湿をするようにしましょう。
- ・石油ストーブは水蒸気を発生させるため、加湿を必要としません。
- ・調理や入浴、洗濯物の乾燥などによる湿度上昇も考えて加湿しましょう。

注意 熱中症

高温・多湿な環境に長時間いると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなって熱中症になることがあります。
屋外だけでなく室内でも発症し、場合によっては死亡することもあります。

【主な症状】めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気やおう吐、意識障害等

ポイント

室内での熱中症対策

- ・こまめな水分・塩分の補給
- ・エアコンや扇風機等による室内温度の調節
- ・温度計、湿度計の設置と確認
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服の着用



注意 ヒートショック

暖かい部屋から寒い部屋への移動や入浴などの急激な温度刺激で、血圧や脈拍など体に過激な反応や影響があることをヒートショックといい、場合によっては死亡することがあります。

【主な症状】失神、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞

ポイント

入浴時のヒートショック対策

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ・湯温は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安に
- ・食事直後やアルコールが抜けるまでは入浴を控える
- ・入浴するまえに同居者に一声かける



健康な身体を維持するコツと感染症対策

健康習慣の基本は『手洗い』

感染症や食中毒を予防するためには手洗いがとても重要です。手の脂や汚れを落とすことで、病原体をはがれやすくします。たかが手洗いと思わず、正しい方法を実践しましょう。

手洗いのタイミング



帰宅時



人ごみから
出たあと



咳を押さえた
あと



食事の前



食品を
取り扱うとき



トイレのあと

手洗いの方法



1 手のひらを合
わせこする



2 手の甲をこする



3 指の間、付け
根を洗う



4 指先、爪の間を
洗う



5 親指を握るよ
うに洗う



6 手首も忘れず
に洗う



- ・ 水洗いだけでは病原体は残ってしまいます。石けんをよく泡立てて洗いましょう。
- ・ 水道の蛇口は汚れている可能性があります。手を洗うときに蛇口も洗うと良いでしょう。
- ・ タオルは共用せず、個人用のタオルを使用し、毎日取り替えましょう。

感染症予防のマナー『咳エチケット』

感染症を予防するため、病気の有無に関わらず、普段から咳・くしゃみが直接人にかからないようにしましょう。

マスクをつけるとき

咳・くしゃみが続くときはマスクをしましょう。

マスクは鼻と口をおおようにつけましょう。



鼻と口を
隠す！

マスクがないとき

咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおいます。とっさの場合は、袖や上着の内側でおおいます。



【お問合せ先】

所属名	住所	電話番号
川崎区役所衛生課	川崎区東田町 8	044-201-3222
幸 区役所衛生課	幸区戸手本町 1 - 1 1 - 1	044-556-6681
中原区役所衛生課	中原区小杉町 3 - 2 4 5	044-744-3271
高津区役所衛生課	高津区下作延 2 - 8 - 1	044-861-3322
宮前区役所衛生課	宮前区宮前平 2 - 2 0 - 5	044-856-3270
多摩区役所衛生課	多摩区登戸 1 7 7 5 - 1	044-935-3306
麻生区役所衛生課	麻生区万福寺 1 - 5 - 1	044-965-5164