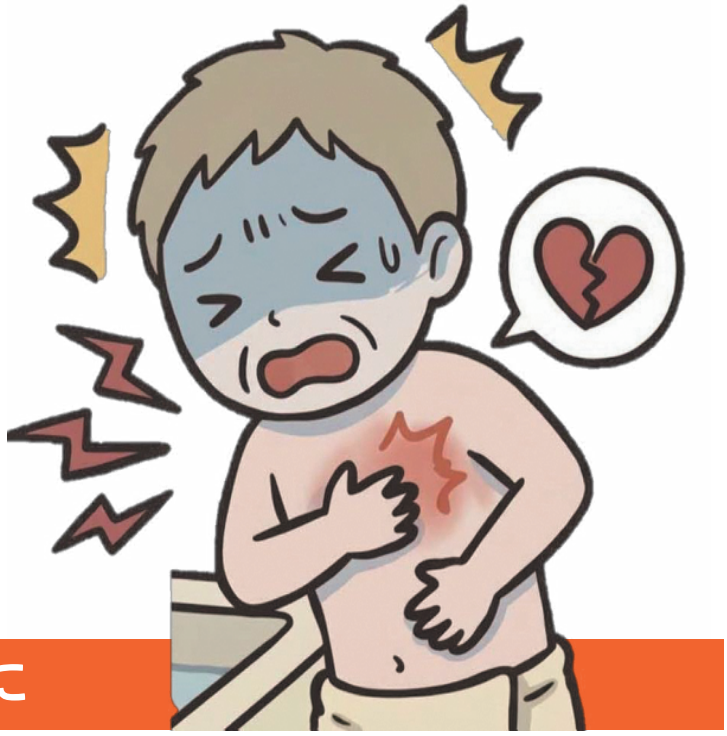
高齢者孤立死を防ごう！

ヒートショック

冬季は
入浴中の
死亡割合が
1.7倍

にご用心!!



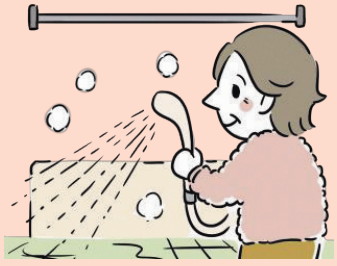
急激な温度変化で血圧が乱高下し、心疾患や転倒などの重大な事故を招く“ヒートショック”。
事前の対策をしっかり行い、安全・快適な入浴を心がけましょう。

ヒートショックを防ぐために

① 入浴前

冷え込む前
の夕方に
入浴する。

脱衣所や浴室を
事前に温める。



② 入浴中

お湯は４１℃
以下で。

半身浴で短時間。

（１０分以内を目安に）



③ 入浴後

血圧が急激に
変化しないように
浴槽からゆっくり
立ち上がる。

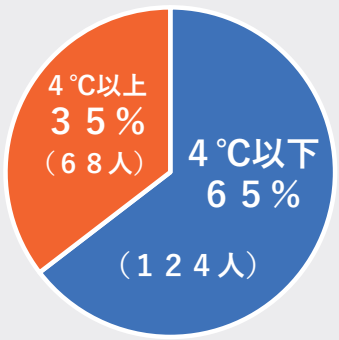


足立区

低い気温に要注意

高齢者孤立死は１２月から３月にかけて増加する傾向があり、特に１月に多く発生しています。また、全体の６割以上が、１日の最低気温が４℃以下の日に発生しています。

最低気温



出典:東京都監察医務院提供データ（平成３０年～令和７年）１２月から３月を冬季として集計した結果
高齢者孤立死の定義:足立区内における６５歳以上の単身者の自宅での不自然死

お早めに！

浴室暖房設置工事費用を助成します

（住宅改良助成制度）　要事前申込　先着順

現在暖房機器が設置されていない浴室に、新たに天井に埋め込む浴室暖房設置工事に要する費用の一部を助成します。

※ 区内業者での施工、年内完了（令和8年12月末）などの条件あり。
※ 予算の上限に達し次第、受付を締め切ります。

ホームページはこちら ↓

《問い合わせ先》
建築防災課
耐震化推進第一・第二係
電話：０３－３８８０－５３１７

気温が下がる冬、家族や地域で声かけ・見守りを。

あだち絆づくり

足立区では「地域のちから」で孤立を防ぐ

「孤立ゼロプロジェクト」を実施しています。

≪以下は主な孤立のサイン≫

郵便物が一杯



洗濯物が出たまま



集まりに来ない



その他にも≪孤立のサイン≫はあります ↓

地域包括支援センターについてはこちら ↓

気がかりな高齢者がいたらご連絡ください

孤立のサイン ホウカツへ

お近くの地域包括支援センター または 絆づくり担当課まで

足立区　地域のちから推進部　絆づくり担当課
電話：０３－３８８０－５１８４