

フィット

こうとう M I N I

2026年

7月20日
|
8月19日

応援します！あなたの健康づくり

編集・発行



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2-1-1

TEL 3647-5402 FAX 3647-5408

https://www.koto-hsc.or.jp/



見逃さないで、熱中症サイン

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、特に高齢者や幼児は、体温調節機能や発汗反応が十分でないため体に熱がこもりやすく、気温が上昇する6月から9月頃は特に注意が必要です。正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状例(軽～中度)

☑ めまい/立ちくらみ

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。



☑ 筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。また筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりすることもあります。

☑ 体のだるさや吐き気/頭痛

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。



☑ 汗のかきかたがおかしい

吹いても拭いても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。



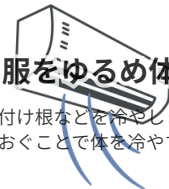
「自力で水が飲めない」「意識がない」場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！



熱中症の疑いがあった際の対応例

☑ 涼しい場所へ移動し服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やしましょう。皮ふに水をかけてうちわや扇子であおぐことで体を冷やすことが出来ます。



☑ 水分/塩分補給

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分と一緒に補給出来るスポーツドリンクや経口補水液などが良いとされています。

※経口補水液を一時に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。



☑ 病院へ行く

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。



check

呼ぶのを迷ったら、、 #7119

急な病気やけがをして、病院へ行くか、救急車を呼ぶか迷った時の相談窓口です。相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等）が、24時間・365日で対応しています。



東京消防庁救急相談センターページ ▲

クーリングシェルターを活用し暑熱避難を

クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）に指定された冷房設備のある区施設や民間施設などを、暑さをしのげる場所として利用することができます。熱中症特別警戒アラートが発表されていない場合でも、下記期間はTOKYOクールシェアスポットとして、暑さをしのぐために利用することが可能です。当公社が管理運営する区内スポーツ施設も対象施設です。

開設期間：令和8年4月22日～令和8年10月21日



江東区 熱中症対策ページ ▲



予防の行動も併せて確認を

熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策をとることが重要です。熱中症警戒アラート発表時には外出をなるべく控え暑さを避けましょう。



▲厚生労働省・熱中症予防のための情報・資料サイト



「令和6年度能登半島地震」にかかる義援金募金箱設置

江東区では、令和6年度能登半島地震にかかる募金箱を設置し義援金を募集しています。お預かりした義援金は日本赤十字社を通じて被災者支援に使われます。



個人利用・教室・イベント

予約サイトリニューアル

2026年4月1日より
新予約サイトに切り替わりました！



新規登録受付中！

**健康センター
栄養相談/運動相談**

申込受付中

事業	栄養相談	運動相談
日程	7月26日(日)、 8月11日(火・祝)、23日(日)	
時間	10:00～15:20 (一人20分程度)	13:30～16:20 (一人20分程度)
会場	健康センター	
対象	中学生を除く15歳以上	
定員	各日8人	各日6人
費用	無料	
申込	窓口・電話にて※申込順	
締切	定員に達し次第	

問 健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



**健康センター
健康度測定**

申込受付中

日程	8月1日(土),3日(月),8日(土),22日(土)
時間	8:50～10:00 ※受付時間 (一人2時間程度)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上
定員	各日10人
費用	Aコース 7,000円 Bコース 5,000円
申込	窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

問 健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048



**有明スポーツセンター
ありあけクリーンセンター
サマーフェスティバル2026**

申込受付中

日程	8月7日(金)
時間	10:00～14:00
会場	有明スポーツセンター
対象	お子さまと保護者、ほか来館者など
定員	特になし
費用	無料
申込	当日プール棟2F受付にて
締切	当日13:00まで

問 有明スポーツセンター
〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX3528-0192



**有明スポーツセンター
第2回モルック体験会**

7月28日
より申込開始

日程	8月14日(金)
時間	14:00～16:00
会場	有明スポーツセンター
対象	どなたでも
定員	40名(12チーム)
費用	無料
申込	7月28日(火)9:00よりWEBにて ※申込順
締切	定員に達し次第

問 有明スポーツセンター
〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX3528-0192



**亀戸スポーツセンター
はじめてトレーニング夏**

申込受付中

日程	8月22日(土)
時間	10:00～11:00
会場	亀戸スポーツセンター
対象	中学生を除く15歳以上
定員	10人
費用	1,000円
申込	7月22日(水)9:00よりWEB・窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

問 亀戸スポーツセンター
〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX5609-9574



**亀戸スポーツセンター
かけっこ塾**

8月6日
より申込開始

日程	9月6日(日)
時間	①9:30～10:30(親子) ②10:45～11:45(小学生)
会場	亀戸スポーツセンター
対象	①親子(5・6歳のお子さまと保護者) ②小学生(1・2年生)
定員	①30組 ②30人
費用	①1組1,000円 ②1人1,000円
申込	8月6日(木)9:00よりWEB・窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

問 亀戸スポーツセンター
〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX5609-9574



**深川スポーツセンター
深川クライミングフェスタ
2026**

8月1日
より申込開始

日程	9月6日(日)
時間	1部 体験会 13:00～14:40 2部 チャレンジ大会 15:30～17:10
会場	深川スポーツセンター
対象	1部 未経験者・初心者 2部 経験者
定員	1部 25人 2部 20人
費用	2,000円
申込	8月1日(土)9:00よりWEBにて ※申込多数の場合、区内優先で抽選
締切	8月17日(月)

問 深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX3820-5884



**深川スポーツセンター
私の健康プロジェクト**

8月15日
より申込開始

日程	①9月26日(土)～11月28日(土) ②9月27日(日)～11月29日(日)
時間	9:00～15:30のうち60分間
会場	深川スポーツセンター
対象	中学生を除く15歳以上で医師に運動 の制限されていない方
定員	①②とも各10人
費用	3,000円(要別途施設利用料)
申込	8月15日(土)9:00よりWEB・電話・窓 口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

問 深川スポーツセンター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX3820-5884



第44回江東シーサイドマラソン大会



開催日 11月29日(日)
申込方法 インターネットまたは電話
申込締切 7月31日(金)
※電話申込は17:00まで

区民優先出走一般エントリーについて

江東区民の方限定、先着順にてエントリーできます！江東区民の方はぜひこちらからエントリーください。なお、区民優先出走枠エントリーまたはふるさと納税エントリーによる申込みを行った場合は一般エントリーによる申込みはできません。



公式サイト



一般エントリー



区民優先出走枠エントリー

**深川北スポーツセンター
ランニング講習会**

8月6日
より申込開始

日程	9月5日(土)～11月21日(土)全9回
時間	7:30～9:00
会場	体育室及び周辺施設
対象	中学生を除く15歳以上
定員	25人
費用	13,500円
申込	8月6日(木)9:00よりWEBにて ※申込順
締切	定員に達し次第

問 深川北スポーツセンター
〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX3820-8731



**東砂スポーツセンター
東砂SCランニングクラブ
2026**

8月16日
より申込開始

日程	9月20日(日)～12月6日(日)全11回
時間	9:00～10:30
会場	荒川河川敷、夢の島周辺等
対象	ランニング初心者から中級者の方
定員	25人
費用	16,500円
申込	8月16日(日)9:00よりWEB・窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

問 東砂スポーツセンター
〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171 FAX5606-3176



おしらせ スポーツ用品の販売価格改定について

区内スポーツセンターで販売しておりますスポーツ用品の販売価格につきましては、物価上昇の影響等によるメーカーからの仕入価格改定に伴い、令和8年5月1日販売分より販売価格を改定させていただくこととなりました。

おしらせ 有明スポーツセンター 大体育室休場のお知らせ

照明機器のLED化に伴う改修工事実施のため、以下の期間は大体育室の利用を休止します。
期間：令和8年5月26日(火)～10月中旬(予定)



おしらせ 東砂スポーツセンター改修工事のお知らせ

江東区長期基本計画に基づき、施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を実施いたします。ご不便お掛けいたしますが、ご理解の程お願いいたします。詳細はホームページをご覧ください。
期間：令和8年10月～令和10年4月(予定)



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。災害等で、利用休止になる場合がありますので、ホームページも併せてご確認ください。
<https://www.koto-hsc.or.jp> (左の二次元コードからもアクセスできます)
※各施設のX(旧Twitter)アカウント、当公社公式LINEでも情報発信しています。

