

熱中症に注意

年々暑さが厳しくなり熱中症の危険が増すなか、熱中症患者が全国的に多く発生しています。

今月は熱中症の予防方法などを紹介します。「自分は大丈夫」と思わず、ポイントを知り予防に取り組むことが大切です。



町ホームページ
熱中症関連情報

健康福祉課 ☎ 33-8000 (8月30日まで)
32-2907 (9月2日以降)

熱中症予防のポイント

自宅でも予防を心がける

熱中症が発生した場所の約4割は自宅

消防庁のデータによると熱中症で搬送された人のうち、約4割の人が自宅で熱中症となっています。自宅だからと安心せず予防を心がけましょう。



エアコンや扇風機を活用

熱中症は夜間にも多く発生します。気温 28℃、湿度 70% を超えると危険です。エアコンや扇風機を適切に使いましょう。



熱中症（特別）警戒アラートに注目

「熱中症警戒アラート」が発表された地域は、気温が著しく上昇し熱中症の危険性が高まります。

発表された場合は、危険な暑さを避け水分補給や休息を取りましょう。



熱中症警戒アラートの発表を
環境省のLINEで受け取れます

熱中症特別警戒アラートが発表されたときは クーリングシェルターが利用できます

熱中症の危険性が極めて高くなると予想されたときは「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

この際は町が指定する施設を「クーリングシェルター」として開放します。左ページに施設の一覧を掲載しています。暑さを避けるためにもお気軽にお立ち寄りください。

適切な水分・塩分の補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

摂取の目安

水…1日あたり 1.2 リットル (コップ約 6 杯)

塩分…1 リットルの水に対して 1-2g の食塩

※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従ってください。



クーリング シェルター

指定施設一覧



保健センター（8月30日まで）

開放日 月・火・水・木・金曜日（祝日を除く）
時間帯 午前8時30分～午後5時15分

町社会福祉協議会

開放日 月・火・水・木・金曜日（祝日を除く）
時間帯 午前8時30分～午後5時15分

町役場庁舎

開放日 月・火・水・木・金曜日（祝日を除く）
時間帯 午前8時30分～午後5時15分

老人福祉センター

開放日 月・火・木・金・土・日曜日（祝日を除く／
敬老の日は開館）
時間帯 午前9時～午後5時

ふれあいセンター

開放日 水・木・金・土・日曜日（祝日を除く／土・
日曜日が祝日の場合は開館）
時間帯 午前9時～午後5時

グラウンドゴルフ場

開放日 月・水・木・金・土・日曜日（火曜日が祝日
の場合は開場し次の平日が休場）
時間帯 午前8時～午後5時

青垣生涯学習センター

開放日 火・水・木・金・土・日曜日（月曜日が祝日
の場合は開館し次の平日が休館）
時間帯 午前9時～午後5時

このアイコンが目印です！

図書館

開放日 火・水・木・金・土・日曜日（第2金曜日を
除く／月曜日が祝日の場合は開館し次の平日
が休館）
時間帯 午前9時30分～午後5時



利用の際の注意事項

- 指定施設の開放時のみ利用できます。
- 飲料は各自でご用意ください。
- 指定施設の温度調整はできません。
- その他、利用にあたっては各施設の指示に従ってください。

こどもはぐくみ・交流センター

開放日 全日
時間帯 午前9時～午後5時