

熱中症予防のために



暑さを避ける！

✓ エアコン等で
温度をこまめに調節



✓ 遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



✓ 外出時には日傘の使用、
帽子の着用



✓ 天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



✓ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



✓ 保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで、からだを
冷やす



『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



さらに → 気をつけるべきポイント

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

1日あたり
1.2L(2リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



熱中症警戒アラートと熱中症**特別**警戒アラートについて

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い熱暑環境になると都道府県ごと（※）に発表されます。熱中症警戒アラートの一段上のアラートである**熱中症特別警戒アラート**は、熱中症による重大な健康被害が発生する恐れがある場合に、環境省から危険な暑さへの注意と熱中症予防行動を呼びかけるものです。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は、府県予報区単位

外出中の暑さ対策に、一時的に休憩できる場所があります クーリングシェルターを活用しましょう

クーリングシェルターとは？ (指定暑熱避難施設)

気候変動適応法に基づいて、適当な冷房設備を有する等の要件を満たす施設を、誰もが利用できる暑さをしのげる施設として、市長が指定した施設です。



- ・開設場所は、各施設のロビー等です。
- ・飲み物などは、各自ご用意ください。
- ・利用に当たっては、各施設の指示に従ってください。
- ・ペットについては、アレルギーや衛生管理のため受け入れはできません。
※盲導犬、介助犬、聴導犬などの補助犬を除く。

指定箇所一覧は、6月1日現在のものです。
施設は、今後変更する場合があります。

熱中症予防行動



指定箇所一覧

施設名	受入可能人数	開設曜日	開設時間
行方市役所麻生庁舎	10人	月曜日～金曜日 (祝日を除く)	9:00～17:00
行方市役所北浦庁舎	10人		
行方市役所玉造庁舎	10人		
行方市保健センター (旧北浦保健センター)	30人		
地域包括支援センター (旧玉造保健センター)	20人		
麻生公民館	30人	火曜日～日曜日 (月曜日が祝日 の場合は開設)	9:00～17:00
北浦公民館	20人		
玉造公民館	10人		
鹿行生涯学習センター (レイクエコー)	10人	火曜日～日曜日	
ウエルシア行方麻生店 ウエルカフェ	10人	月曜日～日曜日	10:00～18:00
ウエルシア行方麻生店 調剤薬局	4人	月曜日～土曜日 (祝日を除く)	9:00～19:00
ウエルシア行方玉造店 調剤薬局	4人		
麻生郵便局	4人	月曜日～金曜日 (祝日を除く)	10:00～16:00
矢幡郵便局	2人		
大和郵便局	2人		
行方橋門郵便局	2人		
北浦郵便局	4人		
要郵便局	2人		
武田郵便局	2人		
井上郵便局	2人		
玉造郵便局	4人		
玉造上山郵便局	2人		
羽生郵便局	2人	水曜日～日曜日	9:00～17:00 ※施設の営業時 間内とする。
理容たかはし	2～3 人		
榎田理容所			
理容ミヤウチ			
ホッタヘアー			
東京パーパー			
内田理容所			
S.D.HAIR			
ルナヘアー タヤマ			
新橋理容所			
Re.PLACE			
ヘアースalonミヤモト			

【問】健康増進課(保健センター)
☎0291-34-6200

参考：厚生労働省「熱中症予防のために」環境省「高齢者のための熱中症対策」[指定暑熱避難施設クーリングシェルター]