熱中症を予防しよう！

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

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。

熱中症予防のために（PDF）

高齢者のための熱中症対策（PDF）

ポイント1　暑さを避ける！

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節しましょう。
- 外出時は日傘や帽子を着用し、こまめに休憩をしましょう。
- 衣服は、通気性のよい、吸湿性･速乾性のあるものを着用しましょう。

ポイント2　こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。

（厚生労働省：熱中症予防リーフレットより）

指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を指定しました

「気候変動適応法」の改正により「指定暑熱避難施設」が規定されました。

「指定暑熱避難施設」とは、「熱中症特別警戒情報」が発表された場合、暑さをしのげる場所として開放する施設です。「熱中症特別警戒情報」の発表の有無にかかわらず、夏の暑さから身を守るため、気軽にお立ち寄りください。 最新情報や県内の情報は佐賀県ホームページをご覧ください▲

No.	施設の名称	連絡先	所在地	開放可能時間（休館日を除く）
1	小城市役所	☎37・6106（健康福祉課）	三日月町長神田2312－2	平日 8時30分～17時15分
2	小城保健福祉センター「桜楽館」	☎73・7117	小城町畑田750	10時～19時
3	まちなか市民交流プラザ「ゆめぷらっと小城」	☎37・6601	小城町253－21	8時30分～22時
4	桜城館	☎71・1132	小城町158－4	9時～17時
5	三日月保健福祉センター「ゆめりあ」	☎73・9280	三日月町長神田2312－3	10時～21時30分
6	牛津公民館	☎37・6143	牛津町柿樋瀬1100－1	8時30分～22時
7	健康スポーツセンター「アイル」	☎51・5515	牛津町勝1221－1	10時～21時30分
8	芦刈保健福祉センター「ひまわり」	☎66・5566	芦刈町三王崎1522	平日 10時～17時15分
9	芦刈地域交流センター「あしぱる」	☎37・6140	芦刈町三王崎349	8時30分～22時

利用する際の注意事項

- **飲料は各自でご用意ください。**
- **利用場所の温度調整はできません。**
- **利用できる日時は、指定施設の開館している日時のみです。**
- **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。**

環境省　熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！ ▸▸ https://www.wbgt.env.go.jp/

熱中症予防情報サイト

環境省では、暑さ指数（WBGT）の情報提供を行っています。令和3年度から全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信などをご活用ください。「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます ➡

友だち追加はこちら

（厚生労働省　熱中症予防のための情報・資料サイトより一部抜粋）

「熱中症特別警戒情報」➡ 前日の14時頃発表

「熱中症警戒情報」➡ 前日の17時頃および当日の５時頃発表

「熱中症警戒情報」発令時は当日の10時頃、「熱中症特別警戒情報」発令時は前日の19時頃および、当日の10時頃に防災行政無線でお知らせします。

また、「防災ネットあんあん」アプリで情報発信が行われます。

防災行政無線の内容を確認できます

防災ネットあんあん

市LINE公式アカウント

※友だち追加後にメニューの「受信設定」から「防災行政無線」を選択してください。

問 健康福祉課　☎37・6106