

協力事業者以外のひと涼みスポット

| | |
|----|--------------------|
| 1 | 女性総合センター・アイム、中央図書館 |
| 2 | 立川市役所（本庁舎） |
| 3 | 富士見連絡所 |
| 4 | 窓口サービスセンター |
| 5 | たましんRISURUホール |
| 6 | 子ども未来センター |
| 7 | たまがわ・みらいパーク |
| 8 | 泉市民体育館 |
| 9 | 柴崎市民体育館 |
| 10 | 柴崎福祉会館 |
| 11 | 一番福祉会館 |
| 12 | 曙福祉会館 |
| 13 | 幸福社会館 |
| 14 | 健康会館、高松学習館、高松図書館 |
| 15 | 清掃工場（グリーンセンター） |
| 16 | 総合リサイクルセンター |
| 17 | 競輪場 |
| 18 | 学校給食共同調理場 |
| 19 | 歴史民俗資料館 |
| 20 | 川越道緑地古民家園 |
| 21 | 柴崎学習館 |
| 22 | 砂川学習館 |
| 23 | 西砂学習館、西砂図書館 |
| 24 | 錦学習館、錦図書館 |
| 25 | 幸学習館 |
| 26 | 柴崎図書館 |
| 27 | 上砂図書館 |
| 28 | 幸図書館 |
| 29 | 多摩川図書館 |
| 30 | 若葉図書館 |

| | |
|----|---------|
| 31 | 滝ノ上会館 |
| 32 | こんぴら橋会館 |
| 33 | 高松会館 |
| 34 | 羽衣中央会館 |
| 35 | 天王橋会館 |
| 36 | 柴崎会館 |
| 37 | さかえ会館 |
| 38 | 西砂会館 |

学習等供用施設では、「ひと涼みスポット」として開設しているときは、右ののぼりを掲出しています。各館、休館日がありますので、開館状況等は直接お問い合わせください。



| | |
|----|--|
| 39 | 立川市社会福祉協議会、南部西ふじみ地域包括支援センター(総合福祉センター内) |
| 40 | 南部東はごろも地域包括支援センター(羽衣地域福祉サービスセンター内) |
| 41 | 中部たかまつ地域包括支援センター |
| 42 | 北部東わかば地域包括支援センター(介護老人保健施設わかば内) |
| 43 | 北部中さいわい地域包括支援センター(至誠ホームキートス内) |
| 44 | 北部西かみすな地域包括支援センター(砂川園内) |
| 45 | かみすな福祉相談センター |
| 46 | にしすな福祉相談センター |

「立川ひと涼みスポット」は立川市ホームページをご覧ください。
 ●立川市ホームページ <http://www.city.tachikawa.lg.jp/>

立川市ひと涼み

熱中症に関する情報はこちらをご覧ください。
 ●「熱中症予防声かけプロジェクト」ホームページ <http://www.hitosuzumi.jp/>

ひと涼み

応急処置の方法

- 涼しい場所へ避難する
 - ・日陰や、冷房の効いた屋内を利用しましょう。
 - 衣服をゆるめて体を冷やす
 - ・衣服をゆるめて、からだの熱を放散させましょう。
 - ・氷のうなどがあれば、首部、わきの下、足の付け根を冷やしましょう。
 - 水分・塩分を補給する。
 - ・食塩水（水1リットルに1～2グラムの食塩）も有効です。
- ※自力で水が飲めない場合は、無理に水を飲ませず、医療機関へ。意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

立川市健康づくり事業への連携事業者

立川市と大塚製薬は、『熱中症に関する立川市と大塚製薬との協定書』を締結し、熱中症対策に取り組んでいます。



次の症状が出たら熱中症を疑おう！

次のような症状がある場合は、熱中症の可能性がります。

- 重症度Ⅰ 徐々に回復している場合は、応急処置
 - ・めまい、失神
 - ・筋肉痛、筋肉の硬直、こむら返り
 - ・大量の発汗
- 重症度Ⅱ 医療機関へ
 - ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 重症度Ⅲ 入院加療が必要
 - 重症度Ⅱの症状に加えて
 - ・意識障害、けいれん、手足の運動障害
 - ・高体温

救急車？病院？迷ったら

救急相談センター (24時間年中無休) **#7119** (携帯電話、PHS、プッシュ回線)

ダイヤル回線電話や、つながらないときは **☎042-521-2323**へ

熱中症は予防が大切です

- 水分をこまめに補給する
 - 屋内にいても屋外にいても水分をこまめにとる
 - 飲み物を持ち歩く
 - ※特に高齢者の方は、のどの渇きを感じなくても早めに水分補給を
- 暑さを避ける
 - なるべく日陰を歩いて直射日光を避ける
- 服装の工夫
 - 通気性のよい吸湿・速乾性のある服を着る
 - 帽子や日傘を使用する
- 住まいの工夫
 - 風通しをよくして、扇風機やエアコンを上手に使う
- 体調管理
 - 睡眠や栄養を十分にとる
 - 体調の悪い時は無理をしない
- 催しなどの注意
 - スポーツを行う場合には、指導者やリーダーが予防に配慮する
 - 猛暑日には中止の決断も大切です

熱中症に気をつけましょう！

立川ひと涼みスポットマップ



暑い日は、無理をせず早めにひと涼みすることで熱中症を防ぐことができます。立川市では、市の施設や市内の事業者様のご協力のもと、「ひと涼みスポット」として暑さをしのいでひと涼みできる場を提供しております。

- 「立川ひと涼みスポットマップ」は、ひと涼みスポットを案内したマップです。熱中症対策に、ぜひご活用ください。
- ・実施期間は、7月～9月です。
- ・ひと涼みなので、イスなどがありません。
- ・施設や店舗の営業時間内でご利用ください。
- ・店舗等の営業に支障のない範囲でご協力いただいていますので、ご理解のうえご利用ください。

【編集・発行】立川市 健康推進課 ☎042-527-3272

熱中症になりやすいのは？

- 気象条件
 - 気温が高い日、初夏など突然暑くなった日、風の弱い日、湿度が高い日など
- 場所
 - 炎天下の運動場や畑、体育館、屋間の車中、お風呂場、エアコンなどがなく温度調整のできない屋内
- 活動状態
 - 炎天下での労働、畑仕事、集団でのスポーツ
- 年齢層
 - 体温調節機能が発達していない乳幼児、温度に対する感覚が弱くなった高齢者
- 健康状態
 - 体調不良の人、肥満の人、持病がある人、暑さに慣れていない人

広げよう声かけの輪

官民共同で、熱中症予防を呼びかけていく国民運動が「熱中症予防声かけプロジェクト」です。市は、このプロジェクトに賛同し、共通のロゴを使ったポスターを掲示するなど、声かけの輪を広げます。



立川ひと涼みスポットは、このポスターが目印！

立川ひと涼み スポットマップ



協力事業者

| | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 1 浅見酒店 | 49 ファミリーマート立川錦町二丁目店 | 97 カフェ・軽食暖談 | 145 サンキ薬局 |
| 2 ファミリーマート立川富士見町店 | 50 ファミリーマート立川ウインズ前店 | 98 サイクルセンターシバタ | 146 セブン-イレブン立川幸町3丁目店 |
| 3 立川富士見郵便局 | 51 セブン-イレブン立川錦町2丁目店 | 99 たちかわ通り歯科 | 147 ツクイ立川 |
| 4 プティ・パニエ | 52 サンクス立川錦中央通り店 | 100 セブン-イレブン立川高松町店 | 148 ファミリーマート立川砂川九番店 |
| 5 あっぱれ食品館西立川店 | 53 セブン-イレブン立川通り店 | 101 木村屋酒店 | 149 立川幸四郵便局 |
| 6 ファミリーマート西立川駅前店 | 54 多摩信用金庫錦町支店 | 102 カーブス立川高松町 | 150 コミュニティ・ストア立川幸町しみず店 |
| 7 セブン-イレブン立川富士見町店 | 55 ファミリーマート立川南通り店 | 103 アライ写真館 | 151 ファミリーマート立川四中前店 |
| 8 ホーミー | 56 マロン薬局にしき店 | 104 ローソン立川高松町三丁目店 | 152 青梅信用金庫玉川上水支店 |
| 9 キュイッソ | 57 立川錦町四郵便局 | 105 立川高松郵便局 | 153 ファミリーマート玉川上水駅前店 |
| 10 波多野米店 | 58 森田太市商店 | 106 セブン-イレブン立川高松町西店 | 154 TSUTAYAオリオン立川柏町店 |
| 11 なみき庵 | 59 サンクス立川錦町店 | 107 たちかわファミリークリニック | 155 ローソン立川柏町二丁目店 |
| 12 ファミリーマート立川富士見通り店 | 60 ファミリーマート海田日野橋店 | 108 立川福音自由教会 | 156 セブン-イレブン立川砂川七番店 |
| 13 多摩信用金庫富士見町支店 | 61 多摩信用金庫東立川支店 | 109 ローソン立川相互病院店 | 157 トリル薬局柏町店 |
| 14 立川富士見六郵便局 | 62 サミットストア羽衣いちょう通り店 | 110 セブン-イレブン立川緑町店 | 158 ピーコックストア玉川上水店 |
| 15 ローソン立川富士見町六丁目店 | 63 セブン-イレブン立川羽衣町2丁目店 | 111 ミニストップ立川緑町店 | 159 セブン-イレブン立川柏町4丁目店 |
| 16 オケー立川富士見町店 | 64 ヒカリ薬局 | 112 ファミリーマート災害医療センター店 | 160 立川柏町郵便局 |
| 17 トヨタ西東京カローラ立川富士見町店 | 65 ファミリーマート西国立駅前店 | 113 ローソン立川泉町店 | 161 ファミリーマート玉川上水駅前南口店 |
| 18 ファミリーマート立川新興多摩街道店 | 66 ファミリーマート立川羽衣町店 | 114 ららぽーと立川立飛 | 162 ファミリーマート玉川上水駅前西店 |
| 19 ミニコープ立川店 | 67 ローソン立川羽衣町三丁目店 | 115 ポプラ立川市役所店 | 163 砂川郵便局 |
| 20 セブン-イレブン立川柴崎町1丁目店 | 68 セブン-イレブン立川羽衣町3丁目店 | 116 ピーコックストア国立弁天通り店 | 164 セブン-イレブン立川砂川町2丁目店 |
| 21 ビジネスホテル小沢屋 | 69 ローソン立川曙町一丁目店 | 117 立川栄郵便局 | 165 セブン-イレブン立川砂川町店 |
| 22 セブン-イレブン立川柴崎町2丁目店 | 70 ファミリーマート立川駅北口店 | 118 多摩信用金庫栄町支店 | 166 東京みどり農業協同組合立川支店 |
| 23 セブン-イレブン立川諏訪通り店 | 71 サンクス立川曙町一丁目店 | 119 リサイクルショップけやき | 167 セブン-イレブン立川砂川三番店 |
| 24 いなげやESB立川南口店 | 72 ルミネ立川店 | 120 トヨタ西東京カローラ立川店 | 168 多摩信用金庫砂川支店 |
| 25 正盛堂 | 73 セブン-イレブン立川北駅店 | 121 いなげや立川栄町店 | 169 ミニストップ立川砂川町店 |
| 26 あさひの薬局 | 74 三越伊勢丹伊勢丹立川店 | 122 セブン-イレブン立川栄町3丁目店 | 170 立川無線 |
| 27 エキュート立川 | 75 ファミリーマート立川曙町店 | 123 ファミリーマート立川通り店 | 171 立川大山郵便局 |
| 28 グランデュオ立川 | 76 セブン-イレブン立川ビタガラス通り店 | 124 ローソン立川栄町四丁目店 | 172 キャンデー介護センター |
| 29 ファミリーマート立川駅南口店 | 77 多摩信用金庫本店 | 125 ガレリアサロネ | 173 ファミリーマート立川上砂町店 |
| 30 西武信用金庫立川南口支店 | 78 セブン-イレブン立川菊屋ビル店 | 126 福島屋立川店 | 174 ファミリーマート立川上砂町五丁目店 |
| 31 多摩信用金庫南口支店 | 79 ローソン立川曙橋店 | 127 セブン-イレブン立川泉体育館駅前店 | 175 セブン-イレブン立川武蔵砂川駅前店 |
| 32 セブン-イレブン立川駅南口店 | 80 フロム中武 | 128 けやき寝具店 | 176 セブン-イレブン立川東文化通り店 |
| 33 サンクス立川柴崎町店 | 81 ファミリーマート立川郵便局前店 | 129 梅松電気 | 177 東京みどり農業協同組合西砂支店 |
| 34 立川南薬局 | 82 立川郵便局 | 130 おしゃれサロンウメダ | 178 デイサービスこたつ |
| 35 ローソンJR立川駅南口店 | 83 ローソン立川曙町二丁目店 | 131 立川けやき台郵便局 | 179 青梅信用金庫松中支店 |
| 36 ネオ薬局 | 84 ファミリーマート立川北口店 | 132 セブン-イレブン立川若葉町3丁目店 | 180 セブン-イレブン立川一番町4丁目店 |
| 37 ファミリーマート立川南駅前店 | 85 井筒屋 | 133 ファミリーマート立川若葉町店 | 181 トヨタ西東京カローラ天王橋店 |
| 38 ローソン立川南口大通店 | 86 園部肉店 | 134 グルメシティ立川若葉店 | 182 ローソン一番町四丁目店 |
| 39 立川柴崎郵便局 | 87 レストランいなつき | 135 立川若葉町郵便局 | 183 立川松中郵便局 |
| 40 至誠コミケアセンター | 88 コミュニティ・ストア曙町2目ヤギヤ店 | 136 カフェレストランてたく | 184 セブン-イレブン立川松中団地北店 |
| 41 スープカフェなんでもない日 | 89 セブン-イレブン立川曙町店 | 137 デイサービスきらっと | 185 ファミリーマート西武立川店 |
| 42 ファミリーマート柴崎町六丁目店 | 90 ファール立川郵便局 | 138 立川幸郵便局 | 186 サンクス西武立川駅南口店 |
| 43 ローソン立川ウインズ通店 | 91 ローソン立川曙町店 | 139 東京みどり農業協同組合幸町支店 | 187 ローソン立川西砂町二丁目店 |
| 44 ファミリーマート立川錦町店 | 92 高島屋立川店 | 140 いなげや立川幸店 | 188 セブン-イレブン立川西砂2丁目店 |
| 45 中国料理五十番 | 93 セブン-イレブン立川曙町2丁目店 | 141 多摩信用金庫幸町支店 | 189 立川西砂郵便局 |
| 46 北島靴店 | 94 セブン-イレブン立川曙町3丁目店 | 142 西武信用金庫幸町支店 | 190 ファミリーマート立川西砂町店 |
| 47 立川錦郵便局 | 95 オマスタア | 143 セブン-イレブン立川幸町店 | |
| 48 ローソン錦町一丁目店 | 96 ゆめ整骨院 | 144 ファミリーマート立川幸町店 | |

店舗名は、平成29年6月1日現在