

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	たちかわ創造舎、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 検索

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 検索

熱中症予防の5つの声かけ



飲み物を 休息を 声を 栄養を 温度に
持ち歩こう とろう かけ合おう とろう 気をくばろう

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

炎天下の運動場や田畑、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室内

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



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。

この「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。

立川ひと涼み声かけプロジェクト

- ・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 ☎042-527-3632

応急手当の方法

- 涼しい場所へ避難する
 - ・日陰や、冷房の効いた室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。

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、熱中症の可能性あります。

- 重症度Ⅰ** 徐々に回復している場合は、応急措置
 - ・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

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。



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！