

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

学習等供用施設

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。



福祉センター等

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	にしき福祉相談センター
46	かみすな福祉相談センター
47	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

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。

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。



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

玉川上水



国営昭和記念公園



根川緑道



<p>1 浅見酒店 2 ファミリーマート立川富士見町店 3 伊藤接骨院 4 立川富士見郵便局 5 たんぽぽ 6 プティ・パニエ 7 ファミリーマート西立川駅前店 8 セブンイレブン立川富士見町店 9 みさき洋 10 ぴーケー70 11 ばくだん畑 12 ホーミー 13 エポック 14 浅見酒店 15 クア・センターやわらぎ 16 波多野米店 17 なみき庵 18 ファミリーマート立川富士見通り店 19 ユウ美容室 20 グリーニングサクラ 21 インテリア アイアイ 22 岩崎薬局 23 多摩信用金庫富士見町支店 24 滝の上米店 25 和田園芸店 26 富士見接骨院 27 立川富士見六郵便局 28 ローソン立川富士見町六丁目店 29 オーケー立川富士見町店 30 セブンイレブン富士見町7丁目店 31 トヨタ西東京カローラ立川富士見町店 32 ファミリーマート立川新奥多摩街道店 33 ミニコープ立川店 34 セブンイレブン立川柴崎町1丁目店 35 龍生堂薬局立川店 36 ゲートウェイスタジオ立川店 37 ペリオ・デンタルオフィス薫 38 カスト立川駅前店 39 ビジネスホテル小沢屋 40 丸船茶屋 41 セブンイレブン立川柴崎町2丁目店 42 菊川園 43 セブンイレブン立川諏訪通り店 44 いなげやESB立川南口店 45 正盛堂 46 あさひの薬局 47 エキュート立川 48 グランデュオ立川 49 ファミリーマート立川駅前南口店 50 西武信用金庫立川南口支店 51 多摩信用金庫南口支店 52 セブンイレブン立川駅前南口店 53 ファミリーマート立川柴崎町店 54 セブンイレブン立川南駅前店 55 立川南薬局 56 ローソンJ.R立川駅前南口店 57 なの花薬局立川駅前店 58 ファミリーマート立川南駅前店 59 なの花薬局立川柴崎町店 60 トリル薬局柴崎町店 61 ローソン立川南口大通店 62 立川柴崎郵便局 63 至誠コキアセンター 64 スーパーカフェなんでもない日 65 ファミリーマート立川柴崎町六丁目店</p>	<p>66 佐藤 67 ローソン立川ウインズ通店 68 ファミリーマート立川錦町店 69 中国料理 五十番 70 北島靴店 71 立川錦郵便局 72 松山堂薬局 73 ローソン錦町一丁目店 74 アピック薬局立川店 75 アピック薬局立川錦町店 76 ファミリーマート立川錦町二丁目店 77 ファミリーマート立川ウインズ前店 78 セブンイレブン立川錦町2丁目店 79 塩谷接骨院 80 セブンイレブン立川通り店 81 松の木薬局 82 多摩信用金庫錦町支店 83 マロン薬局西田立店 84 マロン薬局にしき店 85 立川錦町四郵便局 86 森田太市商店 87 ファミリーマート立川錦町六丁目店 88 ファミリーマート海田日野橋店 89 プラザ薬局立川錦町店 90 多摩信用金庫東立川支店 91 サミットストア羽衣いちょう通り店 92 セブンイレブン立川羽衣町2丁目店 93 ローソン立川富士見町店 94 コカリ薬局 95 旭輝薬師 96 尾倉堂接骨院 97 ピコックストア国立弁天通り店 98 立川栄郵便局 99 多摩信用金庫栄町支店 100 リサイクルショップけやき 101 ローソン立川羽衣町二丁目店 102 サンドラッグ立川羽衣町店 103 銀美容室 104 ローソン立川羽衣町三丁目店 105 セブンイレブン立川羽衣町3丁目店 106 ローソン立川曙町一丁目店 107 あけぼの整骨院 108 ファミリーマート立川昭昭記念公園通り店 109 ファミリーマート立川曙町一丁目店 110 ルミネ立川店 111 セブンイレブン立川北駅前店 112 三越伊勢丹伊勢丹立川店 113 ファミリーマート立川曙町店 114 セブンイレブン立川ピタゴラス通り店 115 多摩信用金庫本店 116 セブンイレブン立川曙橋店 117 立川曙橋薬局 118 ローソン立川曙橋店 119 フロム中武 120 ファミリーマート立川郵便局前店 121 ウエルシア立川若葉町2丁目店 122 セブンイレブン立川若葉町3丁目店 123 名倉堂接骨院 124 ファミリーマート立川北口店 125 井筒屋 126 園部肉店 127 レストランいなつき 128 cocokara 129 ローソン立川南口大通店 130 立川柴崎郵便局 131 至誠コキアセンター 132 ローソン立川曙町店 133 立川高島屋S.C. 134 セブンイレブン立川曙町2丁目店 135 セブンイレブン立川曙町3丁目店 136 サンプ 調剤薬局 137 立川商工会議所</p>	<p>138 レディースショップオマタ 139 麗又生花店 140 ゆめ整骨院 141 暖談 142 横町屋 143 大東京信用組合立川支店 144 サイクルセンターシバタ 145 たちかわ通り歯科 146 アピック薬局立川高松町店 147 株式会社まどか 148 ファミリーマート立川幸町5丁目店 149 オネスト整骨院 150 木村屋酒店 151 カープ立川高松町 152 フライ写真館 153 柏友堂薬局 154 立川高松郵便局 155 セブンイレブン立川高松町西店 156 たちかわファミリークリニック 157 立川福音自由教会 158 ローソン立川相互病院店 159 セブンイレブン立川緑町店 160 ミニストップ立川緑町店 161 国営昭和記念公園総合案内所 162 国営昭和記念公園花みどり文化センター 163 ファミリーマート災害医療センター店 164 ローソン立川泉町店 165 からぼーと立川立飛 166 ボア立川市役所店 167 塚倉倉庫接骨院 168 ピコックストア国立弁天通り店 169 立川栄郵便局 170 多摩信用金庫栄町支店 171 リサイクルショップけやき 172 ローソン立川曙町三丁目店 173 セブンイレブン立川曙町3丁目店 174 ローソン立川曙町四丁目店 175 栄町接骨院 176 プラザ薬局立川栄町店 177 高島屋立川店 178 ドラッグセラム立川栄町店 179 ウエルシア立川栄町店 180 セブンイレブン立川泉体育館駅前店 181 トリル薬局上砂町店 182 セブンイレブン立川上砂町3丁目店 183 ファミリーマート立川上砂町店 184 Yショップ上砂町店 185 山下接骨院 186 ファミリーマート立川上砂町五丁目店 187 セブンイレブン立川武蔵砂川駅前店 188 かみやす鍼灸整骨院 189 セブンイレブン立川東文化通り店 190 東京みどり農業協同組合西砂支店 191 デイサービスたつ 192 セブンイレブン立川天王橋店 193 ファミリーマート立川天王橋店 194 トヨタ西東京カローラ立川天王橋店 195 ローソン一番町四丁目店 196 立川松中郵便局 197 セブンイレブン立川松中団地北店 198 宮沢接骨院 199 ファミリーマート西武立川店 200 ファミリーマート西武立川駅前南口店 201 ローソン立川西砂町二丁目店 202 セブンイレブン立川西砂2丁目店 203 立川西砂郵便局 204 ファミリーマート立川西砂町店 205 まつなか薬局</p>
--	--	--

店舗名は、令和元年6月1日現在