

## 熱中症予防のポイント

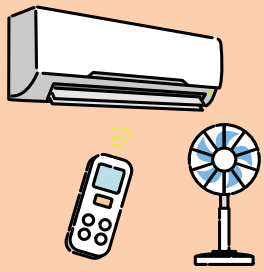
### のどが渴かなくても 小まめに水分補給

1日に飲む水の量の目安は大人で1.2ℓ。小まめに水分を取ることも大切です。寝る前の水分補給も忘れずに。



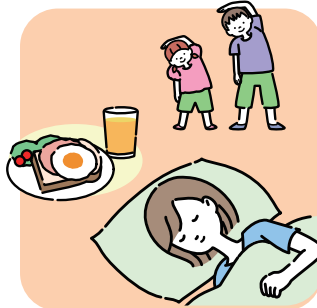
### 外出時には短時間でも 暑さを避ける工夫を

涼しい服装を選び、暑い時間帯をなるべく避けましょう。帽子や日傘で直射日光をさえぎり、少しでも体調の変化を感じたら、涼しい場所で休みましょう。



### エアコンなどで室内の 温度・湿度を適正に保つ

電気代はONとOFFを繰り返すより「つけっぱなし」の方がお得です。就寝中でも適切にエアコンを使いましょう。



### 日頃から体調を整える

気温が上がり始める初夏から適度な運動を行って体を暑さに慣らし、汗をかきやすくしておきましょう。栄養バランスの良い食事、睡眠を十分に取ることも大切です。

## 三鷹市の熱中症対策

暑さをしのぐため  
一時的な休憩に  
お立ち寄りください  
三鷹市

← このタペストリーが目印です！

コミュニティセンターや市立図書館など、冷房のある市内の36施設を一時的な休憩所として利用できます(施設の開館時間に限りです)。

詳しくは  
こちらから



### 施設一覧

- ▶ 市役所本庁舎・第二庁舎
- ▶ 三鷹ネットワーク大学
- ▶ 三鷹国際交流センター
- ▶ 天文・科学情報スペース

- ▶ 元気創造プラザ
- ▶ 市民協働センター
- ▶ 市政窓口(市内4カ所)
- ▶ コミュニティセンター(市内7カ所)
- ▶ リサイクル市民工房
- ▶ 芸術文化センター

- ▶ 東多世代交流センター
- ▶ 三鷹市美術ギャラリー
- ▶ 太宰治文学サロン
- ▶ 星と森と絵本の家
- ▶ 吉村昭書齋
- ▶ 福祉Laboどんぐり山

- ▶ 西多世代交流センター
- ▶ 北野情報コーナー
- ▶ 駅前地区まちづくり推進本部事務局
- ▶ 教育センター
- ▶ 図書館(市内5カ所)
- ▶ 三鷹市シルバー人材センター

### 駅やイベント会場にミスト装置を設置

水を霧状に散布して周囲の温度を下げるミスト装置を、三鷹駅前緑の小ひろばや三鷹中央防災公園に設置するほか、一部の夏場のイベント会場に簡易ミストを設置します。



### 熱中症の警戒アラートを ご確認ください



☎健康推進課 ☎0422-24-7145

気温や湿度に基づく「暑さ指数」が高く、熱中症の危険性が高い時には、前日や当日に環境省から警戒アラートが発表されます。発表時には不要不急の外出を避け、ご自身や周囲の方の命を守る行動を取りましょう。

#### 「熱中症警戒アラート」

都内のいずれかの観測地点で暑さ指数が33以上になることが予想される場合に発表されます。

#### 4月23日から運用開始!「熱中症特別警戒アラート」

過去に例のない危険な暑さによる健康被害の防止に向け、都内すべての観測地点で翌日の暑さ指数が35以上になることが予想される場合に発表されます。特別警戒アラートが発表された場合は、市HPや安全安心メールなどでお知らせします。

情報は環境省からのメールやLINE、  
市公式Xでも受け取れます



環境省 熱中症  
予防情報メールへの登録



環境省  
LINE 友だち追加



市公式X

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9271

熱中症の危険度が一目で分かる液晶温度計が付いた予防シートなどのグッズが入ったセットを、75歳以上で1人暮らしの方のご自宅に、地域の民生・児童委員がお届けしています。

配布期間  
7月12日(金)まで



熱中症予防シート  
(液晶温度計付き)