

# 5月から始めよう! 熱中症対策

問 健康推進課 健康づくり班 ☎(内線)3346

熱中症は夏のものと思われがちですが、実は梅雨入り前の5月ごろから発生しています。まだ汗をかくことに体が慣れていないこの時期、急に気温が高くなっても十分に汗をかきづらいため、熱中症への注意が必要です。

## 熱中症の予防対策



### 衣服を工夫する

麻や綿といった通気性の良い生地を選ぶなど、衣服を工夫して暑さを調整しましょう。



### 室内を涼しくする

「この程度の暑さなら」と我慢しないで、扇風機やエアコンなどで室温を下げましょう。



### 日差しを避ける

帽子や日傘で直射日光を避けたり、日陰を歩いたりしましょう。また、屋外で活動するときにはこまめな休息も大切です。



### 水分・塩分を補給する

こまめに水分補給し、適度に塩分を補給しましょう。

## アラートが発表されたら、いつも以上に予防対策を!

町では、県内に熱中症のアラートが発表された場合に、防災行政無線やメールでお知らせしています。アラートが発表されたら、上記の熱中症予防対策を、特に意識して実践してください。また、高齢者や子ども、持病のある方などの熱中症リスクが高い方は積極的に対策し、周囲の方も声掛けをしましょう。

	熱中症警戒アラート(熱中症警戒情報)	熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)
発表される状況	気温が著しく高くなり、熱中症による健康被害の恐れがある場合	気温が特に著しく高くなり、熱中症による重大な健康被害の恐れがある場合
対応・対策	個々人が熱中症予防行動を実践	● 個々人が最大限の熱中症予防行動を実践 ● 「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」が開所



## 町クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)

施設名	開放日	開放時間
役場庁舎	平日	午前8時30分～午後5時15分
福祉センター	平日	午前8時30分～午後5時15分
健康プラザ	平日	午前8時30分～午後5時15分
文化会館	火曜日(祝日の場合は翌日)以外 ※今年の5月・6月は休館	午前9時～午後6時
ラビンプラザ、 レディースプラザ	月の最後の火曜日(祝日の場合は翌日)以外	午前8時30分～午後9時
郷土資料館	月曜日(祝日の場合は翌日)以外	午前9時～午後5時

- 原則として「熱中症特別警戒アラート」が発表された際に開所します。
- 涼しい環境が確保できる場合には、クーリングシェルターへの避難は必須ではありません。
- 詳しくは町ホームページをご確認ください。

町ホームページ  
「熱中症に注意しましょう」



商品券などが  
当たる!

## 楽しみながら健康づくり! 愛川町健康ポイント事業

対象事業に参加してポイントをためて応募すると、抽選で特典が当たります。楽しみながら健康づくりをしてみませんか。

- 📅 ポイント付与期間は令和8年1月31日(土)まで  
抽選の応募期間は令和8年2月15日(日)まで(当日消印有効)

問 健康推進課 健康づくり班  
☎(内線)3347

- 👤 町内在住の20歳以上の方

町ホームページ  
「愛川町健康ポイント事業」



## 参加方法

### 1.ポイントカードをもらおう(配布場所)

- 健康プラザ ● 役場本庁舎 ● 文化会館 ● ラビンプラザ
- レディースプラザ ● 第1号公園体育館 ● 田代運動公園 ● 三増公園
- 対象の教室・講座・町イベント ● 町ホームページ

### 2.ポイントをためよう

- 10ポイント ● 健診・検診などの受診
- 5ポイント ● 町指定の健康に関する講座 ● 町指定のイベント
- 1ポイント ● その他の町指定のイベント ● 個人目標への取り組み  
● 健康度見える化コーナーの利用

### 3.応募しよう

ポイントがたまったら、応募箱への投函や健康推進課へ郵送・お持ちいただくなどの方法で応募してください。

**応募箱の場所** ● 健康推進課 ● ラビンプラザ ● レディースプラザ  
50ポイントコースは1,000円相当、100ポイントコースは3,000円相当、200ポイントコースは5,000円相当の商品券などが抽選で当たります。ポイント対象事業一覧など、詳しくはポイントカード配布場所にあるリーフレットや町ホームページをご覧ください。