

暑さに注意！ 熱中症に気をつけましょう

近年、熱中症による国内の死亡者数は、5 年移動平均で 1,000 人を超える高い水準で推移しています。

熱中症は適切な予防行動により防ぐことができますが、予防行動をとらず熱中症となった場合、最悪の場合は死に至ることがあります。適切な予防行動をとり熱中症を防ぎましょう。

■ 熱中症を予防するためにできること

① 暑さを避けましょう

換気しながらエアコンの温度設定をこまめに調整する。

また外出の際は、服装は涼しいものを選び、適度に休憩をとる。

② こまめに水分補給しましょう

1 日 1.2 リットルを目安に、喉が渇く前に水分を補給。汗をかいた後は塩分も補給する。

③ 日頃から健康管理をしましょう

体温など、体調チェックを習慣に。体調が優れないときは自宅で静養する。

④ 運動は無理のない範囲にしましょう

涼しい環境以外では、運動等を中止する。運動する場合には水分補給を忘れず、無理のない範囲で行う。

■ 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートとは

環境省は、これまで熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に「熱中症警戒アラート」を発表していましたが、令和 6 年度からは、それに加えて広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合に発表する「熱中症特別警戒アラート」の運用を開始しました。

熱中症警戒アラートは前日午後 5 時と当日午前 5 時に、熱中症特別警戒アラートは前日午後 2 時に発表されます。発表された場合には、他人事と考えず暑さから自分の身を守りましょう。

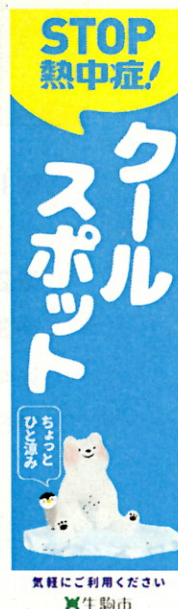


■ クーリングシェルター・クールスポットとは

クーリングシェルターとは熱中症特別警戒アラートが発表された際に、危険な暑さをしのぐための場所として、市が指定して一般に開放する施設です。

また、クーリングシェルターに指定された施設を「クールスポット」として位置づけ、営業時間内であれば熱中症特別警戒アラートが発表していない時でも気軽に立ち寄って涼をとることができます。

右のステッカー、のぼりの掲示が目印です。



■ クーリングシェルター・クールスポット一覧

(令和6年7月17日現在)

	施設名	住所	定休日	開放時間	収容人数	備考
民間施設	イモール奈良登美ヶ丘	鹿畑町	なし	9:00~21:00	11,284人	
	ネット37奈良 生駒店	新生駒台	月曜日*	9:45~18:00	10人	祝日は利用可 お盆休みは利用不可
	コープいこま	俵口町	なし	9:00~20:00	18人	
	ネット37奈良 中古車東生駒店	小明町	月曜日*	9:45~18:00	5人	祝日は利用可 お盆休みは利用不可
	奈良トヨペット 南生駒店	壺分町	月曜日*	9:45~18:00	10人	祝日は利用可 お盆休みは利用不可

* 月曜日が祝日の場合、利用可です。

	施設名	住所	開放時間	収容人数	備考
公共施設・生涯学習施設等	高山竹林園	高山町	9:00~17:00	20人	
	鹿ノ台ふれあいホール	鹿ノ台南	9:00~17:00	5人	
	花のまちづくりセンター	真弓	9:00~18:00	28人	
	北コミュニティセンター ISTA はばたき	上町	9:00~17:00	75人	
	あすか野介護予防拠点施設	あすか野北	10:00~15:00	25人	
	エコパーク21	北田原町	9:00~17:00	12人	
	生駒山麓公園ふれあいセンター	俵口町	9:00~21:00	24人	
	たけまるホール	北新町	9:00~17:00	31人	
	セラビーいこま	東新町	8:30~17:15	50人	
	生駒市役所	東新町	8:30~17:15	30人	土日祝は15人
	生駒市コミュニティセンター	元町	9:00~17:00	5人	
	市民活動推進センター(ららポート)	元町	9:00~17:00	20人	クールスポットとしては利用できません
	図書会館	辻町	9:00~17:00	51人	
	福祉センター	さつき台	8:30~17:15	20人	
	南コミュニティセンター せせらぎ	小瀬町	9:00~17:00	25人	
	人権文化センター	小平尾町	9:00~17:00	30人	クールスポットとしては利用できません
	小平尾南児童館	小平尾町	9:00~17:00	30人	クールスポットとしては利用できません

※1 公共施設・生涯学習施設等は、熱中症特別警戒アラート発表時の曜日に関わらず施設を開放します。

※2 飲料水等は各自ご持参ください。また、各施設のルールを確認の上、ご利用ください。

市ホームページ▼

※3 指定施設の温度調節はできません。

※4 ペット(盲導犬や介助犬などを除く)を連れてはご利用いただけません。

※5 上記の施設は適宜更新される場合があります。最新の情報は、市ホームページでご確認ください。



【問合せ】生駒市 健康課 0743-75-2255