

# 熱中症予防のために

回覧

## 1.暑さを避ける！

- ◎エアコン等で温度をこまめに調節
- ◎遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ◎外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ◎天気のよい日は日陰の利用、こまめな休息
- ◎吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ◎保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



## 2.こまめに水分を補給する！

- ◎室内及び外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

### 熱中症とは…？

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

### 病状がすすむと…

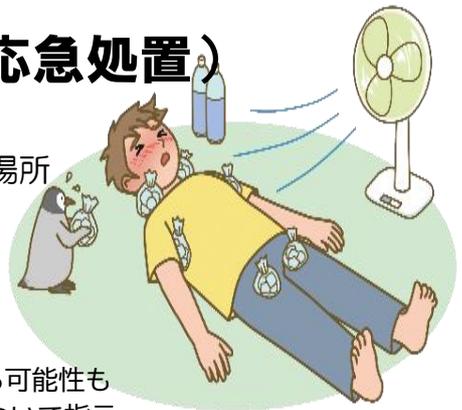
- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感

救急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

# 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ◎エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ◎衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ◎経口補水液を補給※

※経口補水液を一時的に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。



自力で水が飲めない、  
応答がおかしい時は、  
ためらわずに救急車(119番)を呼びましょう!

## 熱中症特別警戒アラートとは・・・

- 広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の多数発生を招き、医療提供に支障が生じる恐れがある場合に発表されます。
- 具体的には、茨城県内全ての暑さ指数情報提供地点において、暑さ指数(WBGT)が35以上となる場合などが該当します。

## 熱中症警戒アラートとは・・・

- 県予報区域のいずれかの情報地点で、暑さ指数(WBGT)が33以上になると予想される場合に該当します。

龍ヶ崎市は、市メール配信の『災害情報』を登録すると、環境省が発表する「熱中症特別警戒アラート」及び「熱中症警戒アラート」の情報が届きます。



市メール配信  
二次元コード

※登録料は無料です。ただし、メールの受信等にかかる通信料は利用者のご負担となります。

### 暑さ指数(WBGT)ってなあに？

暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の周辺の熱環境の3つを取り入れた指標です。

## 指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)について

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)は危険な暑さから避難できる場所として龍ヶ崎市長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、市民の方々に指定した施設を開放します。

指定暑熱避難施設の室温は施設ごとに省エネ等を考慮して適切な温度を設定しています。

利用の際は、各施設のルールを厳守いただきますようお願いいたします。

施設一覧は裏面へ



# 龍ヶ崎市内 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）一覧

令和7年7月1日現在 順不同

	施設名	住所	開設場所	開設日時	受入可能人数
1	龍ヶ崎市役所	市 3710	1階ロビー	月～金：9：00～17：00	10
2	保健福祉棟	市 3543	1階ロビー	月～金：9：00～17：00	10
	RINK		3階パブリックスペース	月～日：9：00～21：00 *	10
3	ニューライフアリーナ龍ヶ崎	中里 3-2-1	1階カフェスペース	火～日：9：00～22：00	15
4	コミュニティセンター（13施設）	龍ヶ崎市内	施設内1か所	火～日：9：00～17：00	5
5	ウエルシア龍ヶ崎佐貴店	佐貴町 1-1	調剤待合室	月～金：9：30～13：30、14：30～19：00、 土：9：00～13：30、14：30～18：00	3
			ウエルカフェ	月～日：10：00～18：00 *	10
6	ウエルシア龍ヶ崎緑町店	緑町 89	ウエルカフェ	月～日：10：00～18：00 *	10
7	ウエルシア龍ヶ崎長山店	長山 3-2-1	調剤待合室	月～金：10：00～14：00、15：00～18：00、 土：10：00～14：00	3
8	ウエルシア龍ヶ崎馴馬店	馴馬町 2957-1	調剤待合室	月～金：10：00～13：30、 14：30～18：00	5
9	アイン薬局佐貴店	馴柴町 1区 15-5	待合室	月～土：9：00～17：00	5
10	アイン薬局龍ヶ崎米町店	六斗蒔 8655	待合室	月～金：13：00～15：00	3
11	アイン薬局龍ヶ崎済生会病院店	中里 1-1	待合室	月～金：9：00～18：00 土：9：00～13：00	10
12	あおぞら調剤薬局	南中島町 117-1	調剤待合室	月火金：10：00～16：00	3
13	共栄堂薬局	小通幸谷 444-2	調剤待合室	月～土：9：00～18：00 *	3
14	サカエ薬局	松葉 4-9-12	待合室	月火水金：9：00～11：00、 15：00～18：00	3
15	南山堂薬局龍ヶ崎店	中里 1-1-13	待合室	月～金：14：00～16：00	3
16	ものの木薬局	栄町 4715-3	調剤待合室	月火水金：9：00～12：30、 14：30～17：30	5
17	レインボー薬局	愛戸町 47	待合室	月～土：9：00～17：00	2
18	龍ヶ崎郵便局	出し山町 168	施設内1か所	月～金：9：00～17：00	5
19	佐貫駅前郵便局	佐貴 1-8-11	施設内1か所	月～金：9：00～17：00	3
20	龍ヶ崎米町郵便局	米町 4552	施設内1か所	月～金：9：00～17：00	3
21	龍ヶ崎藤ヶ丘郵便局	藤ヶ丘 2-1-14	施設内1か所	月～金：9：00～17：00	3
22	北文間郵便局	北方町 785-1	施設内1か所	月～金：9：00～17：00	2
23	長戸郵便局	塗戸町 2031	施設内1か所	月～金：9：00～17：00	2
24	稲敷大宮郵便局	大徳町 2571	施設内1か所	月～金：9：00～17：00	3
25	龍ヶ崎下町郵便局	下町 2842-6	施設内1か所	月～金：9：00～17：00	3
26	龍ヶ崎長山郵便局	長山 2-1-8	施設内1か所	月～金：9：00～17：00	3
27	龍ヶ崎中根台郵便局	中根台 4-1-22	施設内1か所	月～金：9：00～17：00	3
28	ドラッグセイムス龍ヶ崎緑町店	緑町 40	施設内1か所	月～日：9：00～19：00 *	3
29	ドラッグセイムス竜ヶ崎白羽店	白羽 1-7-37	施設内1か所	月～日：9：00～19：00 *	3
30	ドラッグセイムス竜ヶ崎中根台店	中根台 4-1-13	施設内1か所	月～日：9：00～19：00 *	3

※ 指定暑熱避難施設の設置期間は令和7年10月23日（木）まで。開設時間中の「\*印」は祝日も実施します。

※ 飲料は各自でご用意ください。