

問合せ 健康生きがい推進課 (☎39-6568)  
環境対策課 (☎76-1181)



# 防ぞう! 熱中症!!

## 体を暑さに慣らそう

体が暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。体が上手に汗をかけるようになるには、暑さへの慣れが必要であり、体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言います。暑熱順化に有効な方法として、「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を継続することなどがあります。

今のうちから、ウォーキング等で汗をかく習慣を身につけて、暑さに負けない体づくりをしましょう。



小牧市と大塚製薬(株)は、連携協定を締結し、皆さんの健康維持・増進に取り組んでいます。



熱中症予防などに役立つ情報はこちら▶



## エアコンを活用しよう

熱中症は屋内で多く発生しています。「熱中症警戒アラート」が発表されたら、エアコンを適切に利用し、涼しい環境で過ごしましょう。



## 熱中症警戒アラートを活用しよう

熱中症の危険が極めて高くなると予想される際に、注意喚起、熱中症予防行動を促すための情報です。

環境省のLINEやメール配信サービスでリアルタイムに確認することができますので、ぜひご登録ください。



## 涼み処 (COOL PLACE) を提供

一時的に暑さを避ける場所として、自由に出入りできる市内公共施設を「涼み処 (COOL PLACE)」として提供します。ロゴマークが目印です。お気軽にご利用ください。



▲ロゴマーク

## 熱中症特別警戒アラートの発表時は 指定暑熱避難施設 (クーリングシェルター) を開設



◀詳細はこちら

これまでの「熱中症警戒アラート」に加え、気温が著しく高くなることで、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれのある場合に、新たに「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。「熱中症特別警戒アラート」が発表された際に避難できる施設として「指定暑熱避難施設 (クーリングシェルター)」を6カ所、指定しました。

発表時は外出を控えることが重要ですが、どうしても涼しい環境で過ごすことが難しい場合は、クーリングシェルターをご利用ください。

### 市指定のクーリングシェルター

	定員
市役所 本庁舎	30人
東部・味岡・北里の各市民センター	20人
ゆう友せいぶ	20人
ふらっとみなみ	20人

