

指定暑熱避難施設

クーリングシェルター



指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)とは

危険な暑さから避難できる場所として市町村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、一般に開放されます。

◎クーリングシェルター 熱中症特別警戒アラート 発表中のみ開放されます。

場所	開放日時	問い合わせ先
湯前町役場	待合スペース	月～金 8:30～17:15 土日祝 開放なし 総務課 電話: 0966-43-4111
B&G 海洋センター	ロビー	火～日 8:30～22:00 月 開放なし 教育課 電話: 0966-43-4555
湯前町 中央公民館	読書スペース (学習マンガLabo) 図書交流棟	9:00～17:00 (土日祝 も開放) 教育課 電話: 0966-43-2050

◎熱中症予防休憩所

開放日時にはご利用できます。エアコンが利用できない時など積極的にご利用ください。

場所	開放日時	問い合わせ先
湯前町 保健センター ※事業等で使用する 場合は開放不可	月～金 8:30～17:15 土日祝 開放なし	保健福祉課 電話: 0966-43-4112

熱中症対策としては、涼しい環境への避難が大切なため、事前に市町村が指定を行っているクーリングシェルターが指定の時間開放されます。自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

熱中症予防行動



熱中症警戒アラート
をチェック!



見守り・声かけ!



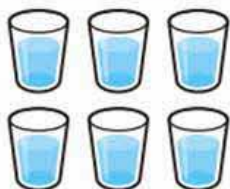
適切にエアコン
を使おう!



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(2ℓ)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



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大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。都道府県内の全暑さ指数情報提供地点で暑さ指数35以上となる時などが該当します。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	運動の指針	注意事項
	35以上	熱中症特別警戒アラート ※県全体の観測地が35以上の場合	
	33以上	熱中症警戒アラート	
35℃以上	危険	運動は 原則中止	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
	31以上		
31℃以上 35℃未満	嚴重警戒	激しい運動は 中止	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
	28以上31未満		
28℃以上 31℃未満	警戒	積極的に休憩	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。
	25以上28未満		
24℃以上 28℃未満	注意	積極的に 水分補給	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。
	21以上25未満		

環境省のサイトなどで最新の情報をチェックしましょう

熱中症警戒アラートや暑さ指数を毎日更新しています。

環境省熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>



環境省LINE公式アカウント

<https://lin.ee/mj3KmWD>



！高齢者は特に注意が必要です！

扇風機のみでは十分に気温が下がりません。必要に応じてエアコンの利用もご検討ください。