

日本の夏は年々暑くなっており、誰もが熱中症になる危険性が高くなっています。

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。

熱中症対策をして夏を元気に過ごしましょう。

## 【熱中症予防のために】



### ● 日頃からの健康管理で体調チェックしましょう

- ・暑さバテしないように、朝食を食べる、1日3食バランスよく食べる、睡眠を十分とるなど体づくりをする

(熱中症の発症にはその日の体調も影響します)

- ・毎日の体温や体調を確認する
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養し、早めに医療機関を受診して重症化を予防する



### ● 暑さを避けましょう

- ・エアコンなどにより部屋の温度調節をこまめに調整する
- ・すだれやカーテン等で直射日光を避ける
- ・暑い日や時間帯は無理な外出は避ける
- ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い涼しい服装にする



\* ご高齢の人や子ども、持病のある人は熱中症になりやすいです。

周りの人とも声を掛け合い注意しましょう。

\* 熱中症は室内や夜間でも多く発生しています  
節電にも配慮して適切にエアコンを使用しましょう。

熱中症予防に関する情報はコチラ⇒



### ● こまめな水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に、こまめな水分補給を心掛ける  
(日常生活では1日当たり1.2リットルを目安に)
- ・普段の水分補給は水か麦茶を飲む
- ・汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒に補給する



### ● 熱中症警戒アラートで確かめましょう

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が高いと予想されたときに、環境省と気象庁が注意を呼びかける情報です。

さらに暑くなった場合に、熱中症特別警戒アラートが発表されます。

熱中症警戒アラート等が発表された場合、当日の朝に「岡谷市 LINE 公式アカウント」「メール配信@おかや」で熱中症警戒情報を発信します。

### ● 活用しましょう『涼みどころ おかやクールベース』

『涼みどころおかやクールベース』は、「熱中症特別警戒アラート」発表時に開放される指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）と、アラートの発表時に限らず、暑さを避けて市民等が涼しい環境で休むことができる指定暑熱一時休憩所（クールスポット）の2つの機能を兼ねた場所です。

『涼みどころ おかやクールベース』などに関する情報はコチラ⇒



【問い合わせ先】

岡谷市役所 保健福祉部 健康推進課  
保健予防 内線(1181)  
TEL 0266-23-4811

## 涼みどころおかやクールベース施設一覧

(R8.6.1 現在)



### < 公共施設 >

	施設名称	所在地
1	岡谷市役所	岡谷市幸町 8-1
2	湊公民館	岡谷市湊 3-8-6
3	川岸公民館	岡谷市川岸中 3-1-29
4	長地公民館	岡谷市長地柴宮 2-15-26
5	生涯学習館 (イルフプラザカルチャーセンター)	岡谷市中央町 1-11-1
6	市立岡谷図書館	岡谷市本町 4-1-39
7	岡谷美術考古館	岡谷市中央町 1-9-8
8	岡谷市民総合体育館	岡谷市南宮 3-2-1
9	おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)	岡谷市長地権現町 4-11-50
10	湖周クリーンセンター (eco ポッポ)	岡谷市内山 4769-14
11	岡谷蚕糸博物館 (シルクファクト岡谷)	岡谷市郷田 1丁目-4-8
12	岡谷市観光案内所(JR 岡谷駅構内)	岡谷市本町 1-1-1

### < 民間施設 >

	施設名称	所在地
1	クスリのサンロード岡谷郷田店	岡谷市郷田 2-1-62
2	クスリのサンロード岡谷天竜店	岡谷市天竜町 2-3880-1
3	岡谷郵便局	岡谷市本町 3-2-30
4	岡谷今井郵便局	岡谷市神明町 3-14-19
5	レイクウォーク岡谷郵便局	岡谷市銀座 1-1-5
6	岡谷中央町郵便局	岡谷市中央町 1-13-25
7	岡谷天竜町郵便局	岡谷市天竜町 3-8-3
8	三沢郵便局	岡谷市川岸上 1-19-6
9	川岸郵便局	岡谷市川岸中 3-1-30
10	湊郵便局	岡谷市湊 1-15-3
11	岡谷権現町郵便局	岡谷市長地権現町 2-3-5
12	岡谷郷田郵便局	岡谷市加茂町 2-20-1
13	長地郵便局	岡谷市長地源 1-1-1
14	ウエルシア岡谷長地店	岡谷市長地権現町 1-7-32
15	ウエルシア薬局岡谷長地店	岡谷市長地権現町 1-7-32
16	ウエルシア薬局岡谷長地北店	岡谷市長地梨久保 1-6-40
17	スギ薬局岡谷店	岡谷市郷田 2-1-3
18	スギ薬局岡谷南店	岡谷市天竜町 1-2-31

#### 【運用期間】

6月1日(月)から9月30日(水)

ただし、上記期間に関らず環境省の熱中症警戒アラート運用期間(4月の第4水曜日から10月の第4水曜日まで)において、暑熱が見込まれる場合は実施します。