



日ごろ、高齢者の見守り及び相談窓口の周知にご協力いただきありがとうございます。  
熱中症警戒アラートが発表される日が増えています。今号では、熱中症予防とクーリングシェルターについてご紹介します。

## 熱中症予防のポイント

高齢になると、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。以下の熱中症予防のポイントを意識しましょう。

⑤のポイントについては、市でクーリングシェルター（きくがわ涼み処）を設置しています。

### ①エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています！

### ②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時間ごとにコップ1杯。1日あたり1.2Lを目安に！

### ③暑い時は無理をしない。

### ④涼しい服装で過ごしましょう。外出時には、日傘や帽子を活用しましょう。

### ⑤涼しい場所・施設を利用しましょう。



## クーリングシェルター（きくがわ涼み処）について

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、期間中一般に開放される施設です。現在指定中の施設は市のホームページ(※)から確認できます。

クーリングシェルターの民間協力施設を募集しています（期間：令和6年10月23日（水）まで）

### <実施内容>

①各施設の出入り口や該当箇所等、見やすい場所へのポスター掲示

②クーリングシェルター場所の案内

③休憩用の椅子やソファ等の準備（既設のもので可）

④空調の適切な管理

応募に関する問い合わせ：健康づくり課健康増進係（TEL：0537-37-1175）

『菊川市クーリングシェルター』

きくがわ  
涼み処

暑い日は、無理せず休息を。  
お気軽にお立ち寄りください。

【設置期間】  
令和6年10月23日（水）まで

※菊川市ホームページ  
「熱中症に気をつけましょう」



菊川市地域包括支援センター  
けやき窓口

住所：半済1865（プラザけやき内）

電話：37-1120

あかつち窓口

住所：赤土1055-1（家庭医療センター内）

電話：73-1818