



熱中症から身を守るための情報と場所

1. 「暑さ指数 (WBGT)」と「アラート」

熱中症の危険度の判断は、気温と湿度などによる「暑さ指数 (WBGT)」が活用されています。

熱中症警戒アラート：暑さ指数が「33」以上と予測される場合に発表されます。外出を控え、涼しい環境で過ごしてください。

熱中症「特別」警戒アラート：暑さ指数が「35」以上と予測され、広域的に甚大な健康被害が生じる恐れがある場合に発表されます。自分の身を守る行動を最優先してください。

2. クーリングシェルター (指定暑熱避難施設) の利用

町では、暑さをしのぐ場所として以下の施設を指定しています。

利用	施設名
常時利用可	栗山町役場庁舎
	栗山煉瓦創庫くりふと
	いきいき交流プラザ
	図書館
	ふるさといきもの里
	オオムラサキ館
	農村環境改善センター
	南部公民館
	栗山郵便局
	角田郵便局
特別警戒・警戒アラートの発表時のみ利用可	継立郵便局
	ラッキー栗山店
	勤労者福祉センター
※クーリングシェルターにはステッカーやポスターを掲示しています。	カルチャープラザ「Eki」
	総合福祉センター「しゃるる」



利用の注意点：


- 利用できるのは、各施設の営業時間内です。
- 各施設のルールを守ってご利用ください。
- 施設によって、スペースの広さや椅子の数に限りがあります。

暑さに備えて

郵便局と町がクーリングシェルター協定締結

町は6月8日、日本郵便株式会社と気候変動適応法に基づく指定暑熱避難施設 (クーリングシェルター) に係る協定を締結しました。この協定は、熱中症による人の健康被害の発生防止を図るため、栗山郵便局、角田郵便局、継立郵便局を暑さをしのぐ避難施設として指定するものです。民間施設の指定は初めてとなります。

川上紀亜希栗山郵便局長は「多くの方に、郵便局に気軽に立ち寄って涼んで行ってほしいです」と話しました。



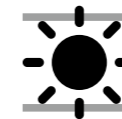
3. 民間施設におけるクーリングシェルターの協力募集

町では、町民の皆さんがより身近な場所で休憩できるよう、冷房設備のある店舗や事業所を募集しています。詳細はホームページをご確認またはお問い合わせください。

【問い合わせ】 環境生活課ゼロカーボン推進グループ ☎76-7065



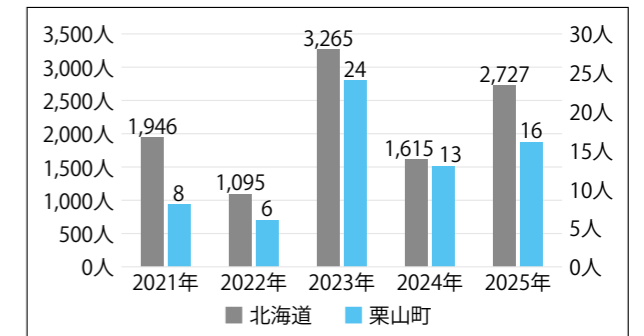
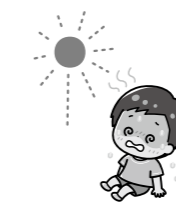
2026年夏の熱中症対策



熱中症を知って、備える

1. 北海道内の熱中症救急搬送状況

道内では近年、猛暑の影響で熱中症による搬送者数が高い水準で推移しています。



2. 熱中症予防のポイント

① こまめな水分補給

喉が渇く前に、定期的 (1 時間に 1 回など) に水分を摂りましょう。

② 適切な室温管理

扇風機やエアコンを我慢せず使用しましょう。室温 28 度以下が目安です。

③ 外出時の日差し対策

日傘、帽子を着用し、なるべく日陰を選んで歩きましょう。



3. 特に注意が必要な方の「特徴」と「対策」

【高齢の方】

特徴：暑さや喉の渇きを感じにくくなる傾向があります。また、体温を調節する機能が低下しているため、室内でも発症しやすいのが特徴です。



対策：部屋に温度計を置き、数値を確認してエアコンを入れましょう。喉が渇いていなくても、決まった時間に水分を摂る習慣をつけましょう。

【お子さん】

特徴：体温調節機能が未発達で、大人よりも体に熱がこもりやすいです。また、身長が低いため、地面からの照り返しの熱を強く受けます。



対策：顔が赤くなっていないか、ひどく汗をかいていないか大人が観察しましょう。こまめな休憩と水分補給を促してください。

4. 症状と対応の目安

【軽 症】 目まい、立ちくらみ、筋肉痛

涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給。首元や脇の下を冷やす。

【中等症】 頭痛、吐き気、体がだるい

自力で水が飲めない、症状が改善しない場合は医療機関へ。

【重症】 意識がない、返事がおかしい、けいれん、高熱

直ちに 119 番 (救急車) を呼んでください。

