

協力事業者以外のひと涼みスポット

市の施設等

- 1 女性総合センター、中央図書館
- 2 立川市役所（本庁舎）
- 3 窓口サービスセンター
- 4 たましんRISURUホール
- 5 子ども未来センター
- 6 たまがわ・みらいパーク
- 7 子育て支援・保健センター はぐくるりん
- 8 泉市民体育館
- 9 柴崎市民体育館
- 10 柴崎福祉会館
- 11 一番福祉会館
- 12 曙福祉会館
- 13 幸福社会館
- 14 クリーンセンターたちむにい
- 15 総合リサイクルセンター
- 16 競輪場
- 17 学校給食東共同調理場
- 18 学校給食西共同調理場
- 19 柴崎学習館
- 20 砂川学習館、コミュニティ砂川
- 21 西砂学習館、西砂図書館
- 22 高松学習館、高松図書館
- 23 錦学習館、錦図書館
- 24 幸学習館
- 25 歴史民俗資料館
- 26 柴崎図書館
- 27 上砂図書館
- 28 幸図書館
- 29 多摩川図書館
- 30 若葉図書館

- 学習等供用施設
- 31 滝ノ上会館
 - 32 高松会館
 - 33 こぶし会館
 - 34 羽衣中央会館
 - 35 天王橋会館
 - 36 柴崎会館
 - 37 さかえ会館
 - 38 西砂会館

- 福祉センター等
- 39 立川市社会福祉協議会、南部西ふじみ地域包括支援センター(総合福祉センター内)
 - 40 南部東はごろも地域包括支援センター(羽衣地域福祉サービスセンター内)
 - 41 中部たかまつ地域包括支援センター
 - 42 北部東わかば地域包括支援センター(介護老人保健施設わかば内)
 - 43 北部中さいわい地域包括支援センター
 - 44 北部西かみすな地域包括支援センター(砂川園内)
 - 45 にしき福祉相談センター
 - 46 かみすな福祉相談センター
 - 47 にしき福祉相談センター

❖ひと涼みスポットとしての利用は開館時に限ります。
 ❖各館、休館日がありますので、開館状況等は直接お問い合わせください。
 ❖都合により、「立川ひと涼みスポットマップ」には掲載していない事業者・公共施設もあります。

熱中症に関する情報はこちらをご覧ください。

- 「熱中症予防・対策」ホームページ
<https://www.city.tachikawa.lg.jp/kenko/kenkozukuri/1003171/index.html>



- 「市の取り組み」ホームページ
<https://www.city.tachikawa.lg.jp/kenko/kenkozukuri/1003171/1025258/index.html>



熱中症予防の5つの声かけ



熱中症は予防が大切です

水分をこまめに補給する

- 屋内にいても屋外にいても水分をこまめにとる
 - 飲み物を持ち歩く
- ※特に高齢者の方は、のどの渇きを感じなくても早めに水分補給を

暑さを避ける

- なるべく日陰を歩いて直射日光を避ける

服装の工夫

- 通気性のよい吸湿・速乾性のある服を着る
- 帽子や日傘を使用する

住まいの工夫

- 風通しをよくして、扇風機やエアコンを上手に使う

体調管理

- 睡眠や栄養を十分にとる
- 体調が悪い時は無理をしない

催しなどの注意

- スポーツを行う場合には、指導者やリーダーが予防に配慮する
- 猛暑日には中止の決断も大切です

熱中症になりやすいのは？

気象条件

気温が高い日、初夏など突然暑くなった日、風の弱い日、湿度が高い日など

場所

炎天下の運動場や田畑、体育館、屋間の車中、お風呂場、エアコンなどがなく温度調整のできない室内

活動状態

炎天下での労働、畑仕事、集団でのスポーツ

年齢層

体温調節機能が発達していない乳幼児、温度に対する感覚が弱くなった高齢者

健康状態

体調不良の人、肥満の人、持病がある人、暑さに慣れていない人

熱中症に気をつけましょう！

立川ひと涼みスポットマップ



立川市では、市の施設や市内の事業者様のご協力のもと、「ひと涼みスポット」として暑さをしのいでひと涼みできる場を提供しております。暑い時でも、無理をせず早めにひと涼みすることで熱中症を防ぐことができます。

この「立川ひと涼みスポットマップ」は、ひと涼みスポットを案内したマップです。熱中症対策に、ぜひご活用ください。

立川市ひと涼み声かけプロジェクト

- ・実施期間は、6月1日～9月30日です。
- ・ひと涼みなので、イスなどがありません。
- ・施設や店舗の営業時間内でご利用ください。
- ・店舗等の営業に支障のない範囲でご協力いただいていますので、ご理解のうえご利用ください。

【編集・発行】立川市 健康推進課 ☎042-527-3632

応急手当の方法

●涼しい場所へ避難する

- ・日陰や、冷房の効いた室内を利用しましょう。

●衣服をゆるめて体を冷やす

- ・衣服をゆるめて、からだの熱を放散させましょう。
- ・氷のうなどがあれば、わきの下、足の付け根、首などを冷やしましょう。

●水分・塩分を補給する。

- ・食塩水（水1リットルに1～2グラムの食塩）も有効です。

※自力で水が飲めない場合は、無理に水を飲ませず、医療機関へ。意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

次の症状が出たら熱中症を疑おう！

次のような症状がある場合は、熱中症の可能性あります。

重症度Ⅰ 徐々に回復している場合は、応急措置

- ・めまい、失神
- ・筋肉痛、筋肉の硬直、こむら返り
- ・大量の発汗

重症度Ⅱ 医療機関へ

- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

重症度Ⅲ 入院加療が必要

- 重症度Ⅱの症状に加えて
- ・意識障害、けいれん、手足の運動障害
 - ・高体温

救急車？病院？迷ったら

救急相談センター
 (24時間年中無休) **#7119**
 (携帯電話、PHS、プッシュ回線)

ダイヤル回線電話や、つながらないときは
 ☎042-521-2323へ

立川市健康づくり事業への連携事業者

立川市と大塚製薬は、『熱中症に関する立川市と大塚製薬との協定書』を締結し、熱中症対策に取り組んでいます。



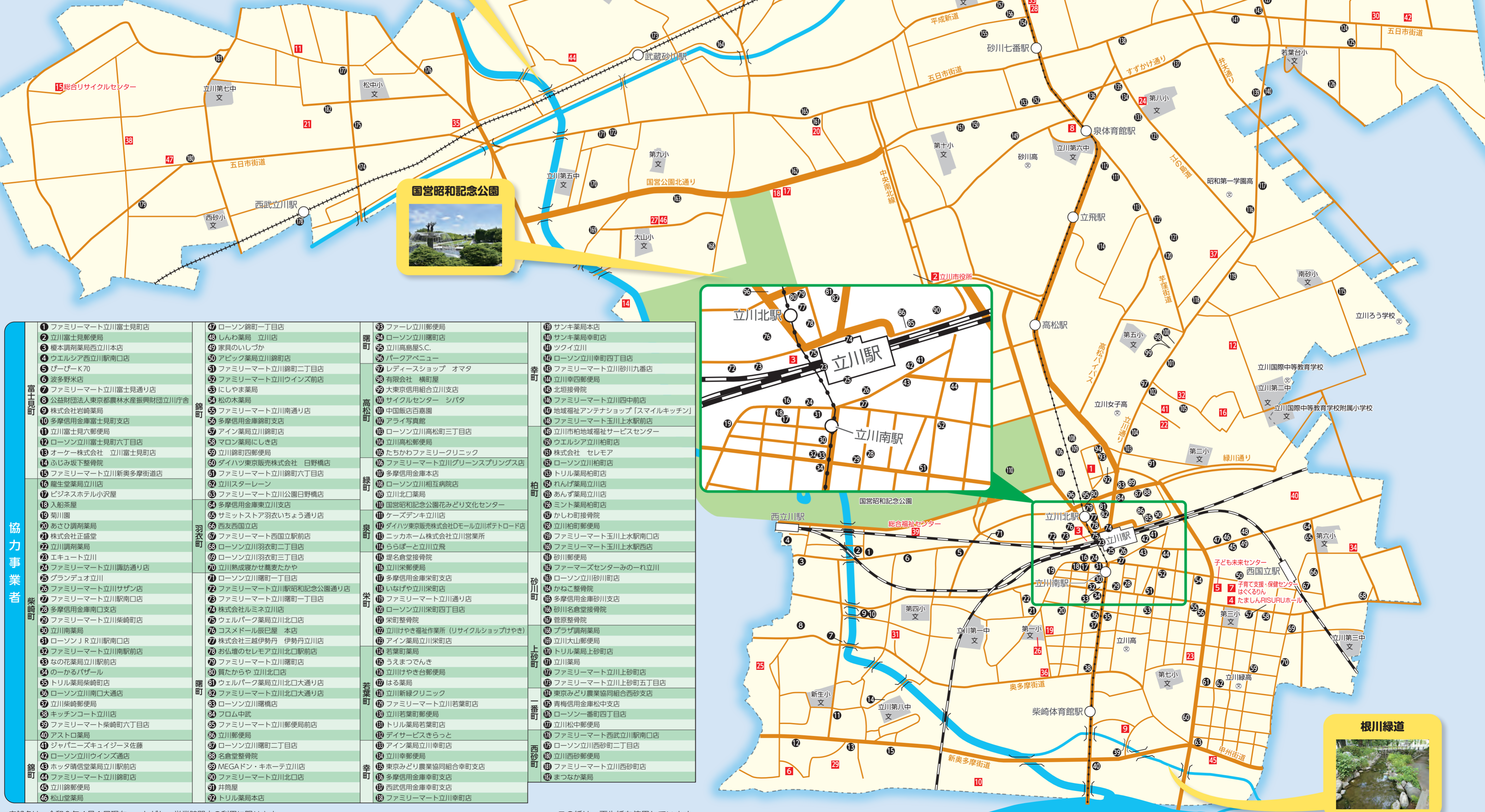
立川ひと涼みスポットは、このポスターが目印！

立川ひと涼み スポットマップ

「立川ひと涼みスポット」は立川市ホームページをご覧ください。

●立川市ホームページ

<https://www.city.tachikawa.lg.jp/kenko/kenkozukuri/1003171/1025258/1003270.html>



<p>1 ファミリーマート立川富士見町店 2 立川富士見郵便局 3 櫻本調剤薬局西立川本店 4 ウエルシア西立川駅前南口店 5 ビーバー-K70 6 波多野米店 7 ファミリーマート立川富士見通り店 8 公益財団法人東京都農林水産振興財団立川1号倉 9 株式会社岩崎薬局 10 多摩信用金庫富士見町支店 11 立川富士見六郵便局 12 ローソン立川富士見町六丁目店 13 オーケー株式会社 立川富士見町店 14 ふじみ坂下整骨院 15 ファミリーマート立川新奥多摩街道店 16 麗生堂薬局立川店 17 ビジネスホテル小沢屋 18 入船茶屋 19 菊川園 20 あさひ調剤薬局 21 株式会社正盛堂 22 立川調剤薬局 23 エキュート立川 24 ファミリーマート立川諏訪通り店 25 グランデュオ立川 26 ファミリーマート立川サザン店 27 ファミリーマート立川駅前南口店 28 多摩信用金庫南口支店 29 ファミリーマート立川柴崎町店 30 立川南薬局 31 ローソンJ R立川駅前南口店 32 ファミリーマート立川南駅前店 33 のの花薬局立川駅前店 34 の-か-るパザール 35 トリル薬局柴崎町店 36 ローソン立川南口大通店 37 立川柴崎郵便局 38 キッチンコート立川店 39 ファミリーマート柴崎町六丁目店 40 アストロ薬局 41 ジャパニーズキューズヌ佐藤 42 ローソン立川ウインズ通店 43 ホッタ晴信堂薬局立川駅前店 44 ファミリーマート立川錦町店 45 立川錦郵便局 46 松山堂薬局</p>	<p>47 ローソン錦町一丁目店 48 しんわ薬局 立川店 49 家具のいしづか 50 アピック薬局立川錦町店 51 ファミリーマート立川錦町二丁目店 52 ファミリーマート立川ウインズ前店 53 にしやま薬局 54 松の木薬局 55 ファミリーマート立川南通り店 56 多摩信用金庫錦町支店 57 アイン薬局立川錦町店 58 マロン薬局にしき店 59 立川錦町四郵便局 60 ダイハツ東京販売株式会社 日野橋店 61 ファミリーマート立川錦町六丁目店 62 立川スターレーン 63 ファミリーマート立川公園日野橋店 64 多摩信用金庫立川支店 65 サミットストア羽衣いちよう通り店 66 西友西国立店 67 ファミリーマート西国立駅前店 68 ローソン立川羽衣町二丁目店 69 ローソン立川羽衣町三丁目店 70 立川熟成養かせ養菜たかや 71 ローソン立川曙町一丁目店 72 ファミリーマート立川駅前昭和記念公園通り店 73 ファミリーマート立川曙町一丁目店 74 株式会社ルミネ立川店 75 ウェルパーク薬局立川北口店 76 コスメドール辰巳屋 本店 77 株式会社三越伊勢丹 伊勢丹立川店 78 お仏壇のせしモア立川北口駅前店 79 ファミリーマート立川曙町店 80 質たからや 立川北口店 81 ウェルパーク薬局立川北口大通り店 82 ファミリーマート立川北口大通り店 83 ローソン立川曙橋店 84 フロム中武 85 ファミリーマート立川駅前南口店 86 立川郵便局 87 ジャパニーズキューズ二丁目店 88 名倉堂整骨院 89 MEGAドン・キホーテ立川店 90 ファミリーマート立川北口店 91 井筒屋 92 トリル薬局本店</p>	<p>93 ファール立川郵便局 94 ローソン立川曙町店 95 立川高島屋S.C. 96 パークアベニュー 97 レディースショップ オマタ 98 有限会社 横町屋 99 大東京信用組合立川支店 100 サイクルセンター シバタ 101 中国飯店百喜園 102 アライ写真館 103 ローソン立川高松町三丁目店 104 立川高松郵便局 105 たちかわファミリークリニック 106 ファミリーマート立川グリーンスプリングス店 107 多摩信用金庫本店 108 ローソン立川相互病院店 109 立川北口薬局 110 国営昭和記念公園花みどり文化センター 111 ケーズデンキ立川店 112 ダイハツ東京販売株式会社Dモール立川ポテトロード店 113 ニッカホーム株式会社立川営業所 114 ららぽーと立川立飛 115 堤名倉堂接骨院 116 立川栄郵便局 117 多摩信用金庫栄町支店 118 いなげや立川栄町店 119 ファミリーマート立川通り店 120 ローソン立川栄町四丁目店 121 栄町整骨院 122 立川けやき福祉作業所 (リサイクルショップけやき) 123 アイン薬局立川栄町店 124 若葉町薬局 125 うえまつでんき 126 立川けやき台郵便局 127 はる薬局 128 立川新緑クリニック 129 ファミリーマート立川若葉町店 130 フロム中武 131 立川若葉町郵便局 132 トリル薬局若葉町店 133 デイサービスきらっと 134 ローソン立川曙町二丁目店 135 立川幸郵便局 136 東京みどり農業協同組合幸町支店 137 多摩信用金庫幸町支店 138 西武信用金庫幸町支店 139 ファミリーマート立川幸町店</p>	<p>137 サンキ薬局本店 138 サンキ薬局幸町店 139 ツクイ立川 140 ローソン立川幸町四丁目店 141 ファミリーマート立川砂川九番店 142 立川幸四郵便局 143 北垣接骨院 144 ファミリーマート立川四中前店 145 地域福祉アンテナショップ「スマイルキッチン」 146 ファミリーマート立川上水駅前店 147 立川市柏地域福祉サービスセンター 148 ウエルシア立川柏町店 149 株式会社 セレモア 150 ローソン立川柏町店 151 トリル薬局柏町店 152 ローソン立川相互病院店 153 あんず薬局立川店 154 ミント薬局柏町店 155 かしわ町接骨院 156 立川柏町郵便局 157 ファーマーズセンターみの-れ立川 158 砂川郵便局 159 ファーマーズセンターみの-れ立川 160 ローソン立川砂川町店 161 かねこ整骨院 162 多摩信用金庫砂川支店 163 立川大山郵便局 164 砂川名倉堂接骨院 165 菅原整骨院 166 プラザ調剤薬局 167 立川大山郵便局 168 トリル薬局上砂町店 169 立川薬局 170 ファミリーマート立川上砂町店 171 ファミリーマート立川上砂町五丁目店 172 東京みどり農業協同組合西砂支店 173 青梅信用金庫中支店 174 ローソン一番町四丁目店 175 立川松中郵便局 176 ファミリーマート西武立川駅前南口店 177 ローソン立川西砂町二丁目店 178 立川西砂郵便局 179 ファミリーマート立川西砂町店 180 まつなか薬局</p>
---	--	---	---

店舗名は、令和8年4月1日現在 ただし、営業時間内での利用に限ります。

この紙は、再生紙を使用しています。