



人口と世帯		●住民基本台帳記録数(前月比)	
人口	179,306	(-9)	
男	89,307	(-19)	
女	89,999	(+10)	
世帯	86,658	(+27)	

平成27年  
6月1日現在

## 熱中症に気を付けましょう

### 「立川ひと涼みスポット」91か所配置

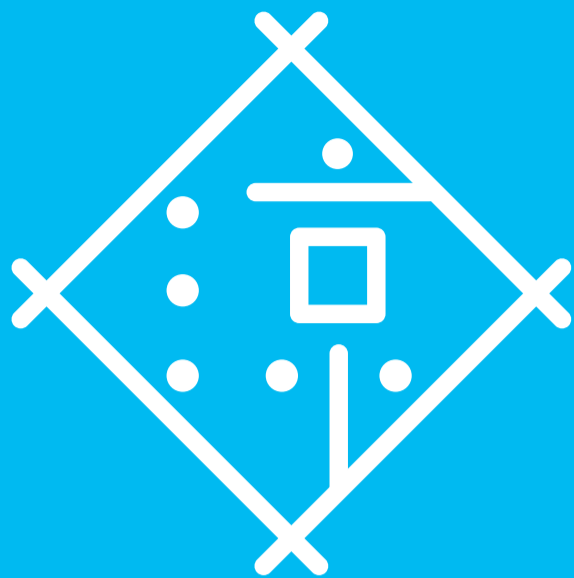
外出時に暑さで疲れを感じたら、無理をせずひと休みしましょう。市内の気軽に立ち寄れる場「立川ひと涼みスポット」をご利用ください。

「立川ひと涼みスポット」は市内公共施設はもちろん、学供施設やご協力い

ただいた市内協力店舗も含め91か所、市内に配置。期間は、7月～9月(学供施設は8月末まで)。協力店舗では、事業者の方々の業務に支障のない範囲でご利用ください。

☎健康推進課地域支援係・内線6732

左ロゴマークのポスターを目印に



### ひと涼みしょう

熱中症予防 声かけプロジェクト



スライドショー公開中

分かりやすく、「立川ひと涼みスポット」の紹介をしています。市ホームページ(立川市動画チャンネル)からご覧になれます。

## 立川市ひと涼み声かけプロジェクト



「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 <http://www.city.tachikawa.lg.jp/>

立川市熱中症予防 検索



熱中症に関する情報はこちらをご覧ください  
○「熱中症予防声かけプロジェクト」ホームページ  
<http://www.hitosuzumi.jp/>

ひと涼み 検索



市は、今年度から熱中症予防の声かけの輪を広げる「立川市ひと涼み声かけプロジェクト」を地域ぐるみで展開します。

### 熱中症は予防が大切

- 水分をこまめに補給**
  - 室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
- 暑さを避ける**
  - なるべく日陰を歩いて直射日光を避ける
  - 通気性のよい吸湿・速乾性のある衣服を着る
  - 帽子や日傘を使用する
- 服装の工夫**
- 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取る
  - 体調の悪いときは無理をしない
- 催しなどの注意**
  - スポーツなどの催しには、指導者や主催者が予防の配慮を
  - 猛暑日には中止の決断も大切

### ●高齢者や子どもには特にご注意ください

熱中症が特に高齢者で増えています。のどの渇きを感じなくても早めの水分補給を心がけてください。また、身長の高い幼児は地面に近く、より熱さを感じます。周りには、日ごろから見守り、声かけを。



救急車?病院?迷ったら  
救急相談センター

# #7119

(携帯電話、PHS、プッシュ回線)24時間年中無休  
ダイヤル回線電話や、つながらないとき☎(521)2323

《広告欄》