



人口と世帯		●住民基本台帳記録数(前月比)	
人口	180,688	(+167)	
男	90,031	(+65)	
女	90,657	(+102)	
世帯	88,118	(+124)	

平成28年
6月1日現在

熱中症に 気を付けましょう

問健康推進課地域支援係・内線6732

熱中症は予防が大切

水分をこまめに補給	飲み物を持ち歩く 室内にいても水分をこまめにとる	
暑さを避ける	日陰を歩いて直射日光を避ける	
服装の工夫	通気性、吸湿性、速乾性のある衣服を着る 帽子や日傘を使う	
住まいの工夫	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 体調の悪いときは無理をしない	
催しなどの注意	主催者は予防の配慮を 猛暑日には中止の決断も大切	

高齢者や子どもには特に注意を



のどの渇きを感じなくても早めに水分補給をしましょう。周りにはいる方は、高齢者や子どもの様子に気を配りましょう。



熱中症に関する情報は下記のホームページをご覧ください。

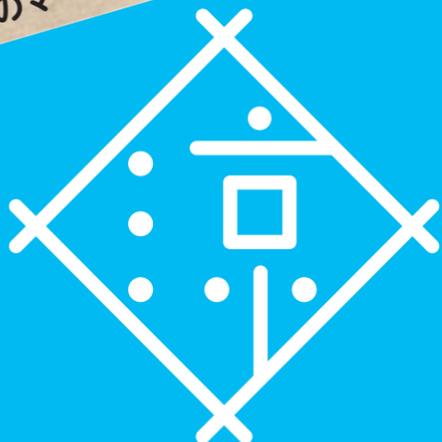
「熱中症予防声かけプロジェクト」ホームページ
<http://www.hitosuzumi.jp/>

ひと涼み

検索



このマークが目印



ひと涼みしょう

熱中症予防 声かけプロジェクト

「立川ひと涼みスポット」を 169か所に配置

無料で気軽に休憩できる「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、7月～9月に市内公共施設や協力店舗など、169か所に設けています。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。

「立川ひと涼みスポット」の場所など、くわしくは市ホームページをご覧ください。

市ホームページ

<https://www.city.tachikawa.lg.jp/kenko-suishin/kenko/iryo/necchuushou/necchuushou.html>

立川市ひと涼み

検索



救急車? 病院? 迷ったら 救急相談 センター

#7119

携帯電話、PHS、プッシュ回線からご利用を(24時間年中無休)

ダイヤル回線電話や、つながらないときは☎(521)2323

《広告欄》