

熱中症は予防行動が大切です

健康推進課地域支援係・内線4029

予防のポイント

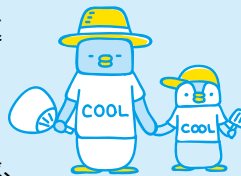
こまめに水分補給を

- 室内でも屋外でも水分・塩分をこまめにとる
- 入浴前後にも水を飲む
- 就寝時は枕元に水筒を置いておくのもおすすめ



涼しい服装をする

- 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
- 熱を吸収しやすい黒、緑、青などではなく、白、黄色、薄いグレーなどの色の服を選ぶ



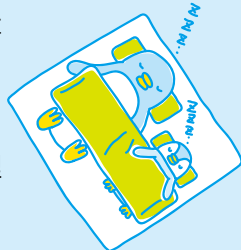
適切にエアコンなどを使う

- 気温や湿度の高い日は、無理な節電はせず、迷わずエアコンを使う
- 扇風機を併用して、室内全体に冷気を循環させるとより効果的



睡眠や栄養を十分にとる

- 栄養バランスの良い食事をとる
- 規則正しい生活を送る
- 体調の悪いときには無理をしない



暑さを避ける

- 暑い時間帯の外出を避ける
- なるべく日陰を歩いて直射日光を避ける
- ひと涼みスポットなど涼しい場所でこまめに休む



周りの人への声かけ

- 家族、友人、職場などで声をかけあい、熱中症対策を意識する
- 暑さを感じにくい高齢者や体温調節機能が十分に発達していない子どもには特に注意



熱中症の症状と対処方法

I度(軽症)

汗が止まらない、手足のしびれ、こむら返り、めまい、立ちくらみ

対処方法

- 十分な水分・塩分の補給
- 涼しい場所へ移動
- 安静



II度(中等症)

頭痛、倦怠感、吐き気、判断力や集中力の低下

対処方法

- 十分な水分・塩分の補給
- 涼しい場所へ移動
- 安静
- 衣服を緩め体を冷やす

III度(重症)

普段どおりに歩けない、体が熱い、けいれん、応答がおかしい

ただちに救急車を呼ぶ

119

救急車を待つ間

- 涼しい場所へ移動
- 安静
- 衣服を緩め体を冷やす
- 無理に水を飲ませない

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●**がん哲学外来 がんカフェ立川駅前**
立川駅前キリスト教会が主催。がんカフェを開設して7月で3周年を迎えました。互いに寄り添い、心が軽くなるような居場所です。宗教の勧誘や布教、商品販売はありません
毎月第3土曜日、午後1時30分～3時
立川駅前キリスト教会(錦町2-1-21) 1回300円(資料代ほか)
25人(申込順) 高田さん ☎(525)2615へ
●**小学生ソフトテニス教室**
立川市ソフトテニス連盟が主催。ソフトテニスを通じ、持久力、集中力を習得します。くわしくは「立川市ソフトテニス連盟」のホームページをご覧ください。直接会場へ(現地受付) 市内在住・在学の小学生
9月13日～11月8日の毎週土

曜日は自治大学校庭球場▷11月15日(土)(予備日)=泉町庭球場、いずれも午後1時30分～3時
40人(先着順) 鎌田さん ☎080(6536)0409
●**音でつながるはじめての音楽療法体験会**
あそぼう会が主催。みんなで歌ったり、楽器を演奏したり。音楽療法士のサポートを受けて、誰でも安心して参加できる音楽療法を体験します
9月14日(日)午前10時～11時30分
子ども未来センター 20人(申込順) 宇野さん ☎080-6074-6946へ
●**子どもの電話の受け手ボランティア養成講座**
チャイルドラインたちかわが主催。子どもの心に寄り添い、一緒に考えられる受け手となるため、子どもの抱えている課題を知り、コミュニケーションスキルや電話の受け方を学びます
18歳以上でオンライン受講が可能な方
9月21日(日)・28日(日)、10月4日(土)・18日(土)・19日(日)・26日(日)、11月9日(日)・15日(土)・22日(土)・29日(土)、午後1時～3時、または午後2時～4時(全10回。オンライン受講もあり)
子ども未来センター 6,000円(受講料、資料代) 15人(申込順) チャイルドラインたちかわ事務局 cl.tachikawa2@gmail.comへ

●**立川指圧健康友の会**
ストレッチと指圧体操を行い、日頃の心身の疲れを癒やし、明日への活力を養います
毎月4回(水曜日、午後1時30分～3時30分) 高松学習館 1,000円 2,500円 6人(申込順) 岡部さん ☎(507)1717へ
●**ダンス羽衣サークル**
創立42年の歴史あるサークルです。プロA級の指導者による個人レッスンさながらの技術指導を受けています
社交ダンス経験者 毎月3回(水曜日、午後7時～8時30分) 三中体育館 1,000円 3,000円 2人(申込順) ダンスシューズ 石井さん ☎090(8803)4429へ
●**エンジンダンス・R・B**
男女2人の講師による指導で、楽しく、正しく(R)、美しく(B)踊っています。体験可
社交ダンス経験者 毎週土曜日、午後1時30分～3時30分
錦学習館、高松学習館 1,000円 2,500円 遠藤さん ☎090(5347)0208へ

●**導引養生功高松**
癒やしの音楽に乗って深い腹式呼吸と体の経絡ツボを意識した動きで、体中にエネルギーを巡らせます。下半身も鍛えられ心身共に元気になる養生気功です
毎月4回(水曜日、午後1時30分～3時30分) 高松学習館 1,000円 2,500円 6人(申込順) 岡部さん ☎(507)1717へ
●**老子を読む会**
研究者である講師と一緒に『老子』をじっくり読み解き、その奥深い世界とともに探究しませんか
毎月第2・第4土曜日、午前10時～正午
柴崎会館 3,000円 10人(申込順) 山口さん ☎090(6778)2492へ
●**あひるの会**
男女半々30人ほどの会で、近郊の山々の登山とハイキングを楽しんでいます。おしゃべりしながら自然の中を歩き、心身ともにリフレッシュしましょう
毎月第1・第3日曜日、午前7時～午後5時
奥多摩や奥武蔵の山など 2,000円 内藤さん ☎080(3024)7882へ

住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況

(令和6年4月1日～令和7年3月31日)

市は、住民基本台帳法の定めに基づき、住民基本台帳の一部の写しの閲覧請求者、閲覧目的などを定期的に公表しています。令和6年4月1日～令和7年3月31日の閲覧状況は下表のとおりです。閲覧できる情報は、住所、氏名、性別、生年月日の4項目です。 戸籍住民課窓口係・内線1379

閲覧日	請求者	委託者	目的	対象
令和6年4月22日	自衛隊東京地方協力本部長		自衛官、自衛官候補生の募集	市内全域
5月13日	一般社団法人輿論科学協会	東京都政策企画局戦略広報部	令和6年度広報広聴活動に関する世論調査	錦町、幸町
5月13日	一般社団法人新情報センター	NHK放送文化研究所	幼児視聴率調査	緑町、若葉町
5月17日	東京都生活文化スポーツ局		特定商取引に関する法律の施行上必要な行政処分、指導の調査	砂川町
5月24日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	2024年全国放送サービス接触動向調査	曙町
6月3日	株式会社サベイリサーチセンター	内閣府政策統括官(防災担当)	首都圏の住宅における感震ブレーカーの普及状況に関する調査	羽衣町、砂川町、西砂町
6月24日	一般社団法人中央調査社	東京都政策企画局戦略広報部	都民生活に関する世論調査(令和6年度第2回世論調査)	西砂町、幸町、錦町
7月25日	一般社団法人中央調査社	内閣府大臣官房政府広報室	男女共同参画社会に関する世論調査	砂川町
8月7日	東京都福祉局総務部		令和6年度東京都福祉保健基礎調査	錦町、栄町
8月15日	株式会社大手広告通信社	東京消防庁	消防に関する世論調査	柴崎町、砂川町、一番町
8月27日	一般社団法人輿論科学協会	東京都政策企画局戦略広報部	健康に関する世論調査	富士見町、幸町
8月27日	一般社団法人輿論科学協会	東京都生活文化スポーツ局	令和6年度都民のスポーツ活動に関する実態調査	砂川町、一番町
8月27日	一般社団法人新情報センター	内閣府政策統括官	高齢者社会対策総合調査(高齢者の経済生活に関する調査)	羽衣町
9月9日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	全国メディア意識世論調査(テレビやインターネットの利用についておたずねする調査)	西砂町
9月10日	東京都多摩立川保健所		厚生労働省の指定による健康推進法に基づく国民健康・栄養調査	栄町
9月13日	株式会社日本リサーチセンター	内閣府孤独・孤立対策推進室	孤独・孤立の実態把握のための全国調査	栄町
9月18日	一般社団法人新情報センター	東京都保険医療局保険政策部	都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査	市内全域
11月13日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	デジタル社会に関する国際比較調査	砂川町
12月13日	一般社団法人新情報センター	国立大学法人東海国立大学機構岐阜大学大学院	若者の喫煙、飲酒などの生活習慣に関する調査	富士見町
令和7年1月8日	一般社団法人中央調査社	国立大学法人東京大学社会科学研究所	仕事と生活に関する全国調査	富士見町
2月25日	株式会社日本リサーチセンター	東京都子供政策連携室企画調整部	とうきょう こども アンケート	上砂町、砂川町、栄町、富士見町
2月28日・3月7日	一般社団法人中央調査社	NHK放送文化研究所	戦後80年に関する意識調査	一番町

ひと涼みスポットをご利用ください

暑さや疲れを感じた場合に、立ち寄ってひと涼みすることができる「ひと涼みスポット」を、9月30日まで市内約220か所に開設中です。市の施設だけではなく市内の事業所にも、通常の業務に支障のない範囲で協力してもらっています。「立川ひと涼みスポット」のポスター(右画像)が目印です。ひと涼みスポットの場所が分かる「ひと涼みスポットマップ」は市の施設で配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。



熱中症警戒アラートって?

熱中症警戒アラートとは、都内のいずれかの観測地点で暑さ指数(WBGT)が33以上と予測した場合に発表される情報のことです。また、広域的に過去に例のない危険な暑さ(都内すべての観測地点で暑さ指数が35以上)と予測した場合には、熱中症特別警戒アラートが発表されます。

発表時には不要不急の外出を避け、ご自身や周囲の方の命を守る行動をとります。

日常生活における暑さ指数の指針と対策

暑さ指数	日常生活における注意事項
35以上	熱中症特別警戒アラート(災害級の危険)
33以上35未満	熱中症警戒アラート(極めて危険)
31以上33未満	危険 高齢者は安静にしているでも発生リスクが高いので、極力外出を避けて涼しい室内に移動する
28以上31未満	嚴重警戒 外出する際は炎天下を避けて、室内では室温が上がらないように気を付ける
25以上28未満	警戒 運動や激しい作業をする際は、定期的に十分な休息を取り入れる
25未満	注意 激しい運動や重労働時には発生リスクが上がるため注意する

参考:環境省熱中症予防情報サイト

東京暑さマップ

都は、都内全域を対象に、暑さ指数を1キロメートルメッシュできめ細かに表示するマップを公開しています。地点ごとの暑さ指数を確認できるだけでなく、1時間ごとの暑さ指数や1週間先の暑さ指数の最高値を見ることができます。お出かけする際の参考にしてください。暑さマップは「東京都環境局」のホームページからご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。

