

熱中症を防ぎましょう!



環境省熱中症予防サイト



熱中症とは

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な症状が現れることです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症予防行動のポイント

- 部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。また、こまめに換気をしましょう。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- 熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。



救急車を呼ぶか迷った時は

徳島救急医療相談電話#7119または徳島子ども医療相談電話#8000

相談時間

月曜日から土曜日:午後6時から翌朝8時まで
日曜日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日):24時間対応
・相談料は無料(通話料は利用者負担となります。)

徳島救急医療相談電話
#7119徳島子ども医療相談電話
#8000

問 市消防本部 消防課 ☎32・0119

猛暑時には『クーリングシェルター』をご利用ください

令和6年4月に改正気候変動適応法が施行され、「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」を市町村が指定できることになりました。本市では、熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、下記の12施設をクーリングシェルターとして指定しています。熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)が発表された場合に、暑熱から避難でき、涼める場所として開放します。また、熱中症特別警戒アラートが発表されていないときでも、クーリングシェルターとして活用し、涼んでいただくことが可能です。

施設名	所在地	開放可能日時	受入可能人数
保健センター サウンドハウスホール	小松島町字新港9番地の10	月曜~金曜(祝日を除く) 9:00~17:15	40人
小松島みなと交流センター kocolo	小松島町字新港19番地	平日、土・日・祝日(毎週木曜および年末年始を除く) ①9:00~19:00(平日) ②9:00~17:00(土、日、祝日)	12人
生涯学習センター 市立図書館	小松島町字新港29番地の11	火曜から日曜(毎週月曜(祝日の場合は翌日)と毎月第3金曜(祝日の場合は前日)および年末年始を除く) 9:30~18:00	5人
中央会館	松島町5番6号	月曜~金曜(祝日を除く) 8:30~17:15	10人
市役所庁舎	横須町1番1号	月曜~金曜(祝日を除く) 9:00~17:00	20人
総合福祉センター	横須町11番7号	月、火、木、金、土曜(祝日を除く) 9:00~16:00	20人
小松島厚生福祉解放センター	中郷町字加藤18番地の1	月曜~金曜(祝日を除く) 9:00~17:00	15人
泰地総合センター	中郷町字桜馬場103番地の1	月曜~金曜(祝日を除く) 9:00~17:00	10人
市立体育館	立江町字赤石74番地の2	月曜~土曜(祝日を除く) 9:00~21:30	30人
喰味谷老人ルーム	櫛淵町字喰味谷101番地の3	月曜~金曜(祝日を除く) 9:00~15:45	4人
目佐老人ルーム	坂野町字目佐86番地の1	月曜~金曜(祝日を除く) 9:00~15:45	5人
目佐厚生福祉解放センター	坂野町字目佐101番地	月曜~金曜(祝日を除く) 9:00~17:00	10人

クーリングシェルター
についての注意事項

- 利用できる日時・場所は、上記の開放可能日時および指定した場所のみです。
- 施設の利用状況により利用に制限を行う場合があります。
- 施設の利用にあたっては、各施設の指示に従ってください。

問 市総務課 ☎32・2123/FAX33・3253 ✉soumu@city.komatsushima.i-tokushima.jp

《今月は、市県民税1期分の納付月です。》忘れずに納期限内に納めましょう。
市税の納付は、確実・安心・便利な口座振替をご利用ください。

2025年(令和7年)6月5日
広報こまつしま