

ひと涼みステーション 設置MAP



ひと涼みステーションとは？

東大和市が指定している

クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)の愛称です。

熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、

「熱中症特別警戒アラート※」が発表された場合に

暑さをしのぐ一時避難所として開放されます。



※2024年4月から熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新設されました。
都内全ての暑さ指数情報提供地点において、暑さ指数(WBGT)が35に達する場合に発表されます。

熱中症のサイン

次のような症状がある場合は熱中症の可能性あります

重症レベル	主な症状
軽症	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみがある 手足の筋肉がつる 汗のかき方に異常がある
中等症	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛がある 吐き気、おう吐がある 倦怠感、脱力感がある
重症	<ul style="list-style-type: none"> 反応がにぶい、呼びかけに反応しない まっすぐ歩けない 体温が高い、皮膚を触るととても熱い 意識がない けいれんを起こしている

応急手当の方法



- 涼しい場所に移動しましょう
- 衣服をゆるめて、体を楽にしましょう
- 冷たいタオルや保冷剤で首筋や脇の下、足の付け根などを冷やしましょう
- スポーツドリンクや経口補水液などで水分と塩分を補給しましょう

救急車か病院か迷ったら

救急相談センター(24時間年中無休)

#7119

➡こちらからもつながります：TEL 042-521-2323(多摩地区)

---- 発行 ----

東大和市健幸いきいき部健康推進課 (東大和市立保健センター)
〒207-0015 東大和市中中央 3-918-1 / ☎042-563-2111

ひと涼みステーション(クーリングシェルター)一覧

地域	施設名	開館日
芋窪	①芋窪集会所	月～日曜日 8:45-17:00
蔵敷	②蔵敷公民館	火～日曜日 9:00-22:00
奈良橋	③郷土博物館	火～日曜日 9:00-17:00 (月、祝日の翌日を除く)
	④奈良橋市民センター	月～日曜日 8:45-17:00
	⑤TAIRAYA 奈良橋店	月～日曜日 9:30-21:00
狭山	⑥狭山公民館	火～日曜日 9:00-22:00
上北台	⑦上北台公民館	火～日曜日 9:00-22:00
	⑦上北台市民センター	月～土曜日 8:30-22:00 日・祝日 8:45-17:00
	⑧龍生堂薬局 村山店	月～土曜日 9:00-19:00 日・祝日 9:30-19:00
桜が丘	⑨東大和市民体育館 (東大和市ロンドみんなの体育館)	平日 8:30-23:00 土日祝日 8:30-21:30
	⑩桜が丘市民センター	月～日曜日 8:45-17:00
	⑪龍生堂薬局 桜が丘店	月～金曜日 9:30-19:00 土曜日 9:30-18:30
	⑫ 東大和市総合福祉センター は～とふる	平日 9:00-17:00
立野	⑪ウエルシア薬局 立野店	月～日曜日 9:00-19:00 (日、祝日の14:00-15:00除く)
中央	⑬東大和市役所 本庁舎	平日 8:30-17:00 土曜日 8:30-12:00
	⑭東大和市立保健センター	平日 8:30-17:00
	⑮中央公民館	火～日曜日 9:00-22:00

地域	施設名	開館日
南 街	⑯南街公民館	火～日曜日 9:00-22:00
	⑯南街市民センター	月～土曜日 8:30-22:00 日・祝日 8:45-17:00
向 原	⑰向原市民センター	月～日曜日 8:45-17:00
	⑱ 東大和市市民会館 (ハミングホール)	火～日曜日 9:00-20:30 (月が祝日の場合はその翌日を除く)
	⑳ウエルシア薬局 向原店	月～土曜日 (祝日を除く) 9:30-14:00 / 15:00-20:00
	㉓ヴォガーレ	月～日曜日 11:00-16:00
清 原	⑲清原市民センター	月～日曜日 8:45-17:00
新 堀	㉒新堀地区会館	月～水、金～日曜日 8:45-17:00

詳細はこちら



のぼりが目印!



- ◇ クーリングシェルターは熱中症特別警戒アラートが発表された際に、熱中症予防を目的とした休憩場所として一般開放されます。
- ◇ 平常時の利用については、各施設の指示に従ってください。