



明石市役所

〒673-8686

兵庫県明石市中崎1丁目5番1号

TEL912-1111

市政へのご意見・ご要望は…



〔市民相談室〕TEL918-5050 FAX918-5102

受付時間／8:55～17:40

(土曜、日曜、休日と年末年始を除く)

休日・夜間の救急医療は…



〔消防局〕TEL921-0119 FAX927-0119

〔夜間休日応急診療所〕TEL937-8499

〔あかしユニバーサル歯科診療所(休日)〕

TEL918-5664

熱中症を
予防しよう!

気温が高なくても
気を付けて

体が暑さに慣れていない この時期だからこそ こまめな水分補給を



暑くなり始めるこの時期は、体温調節がうまくできないため体に熱がこもりやすく、熱中症のリスクが高まります。早めの予防で、熱中症の危険から身を守りましょう。

お問い合わせ／健康推進課

(TEL918-5657 FAX918-5440)

熱中症を防ぐためにできること

☑ こまめな水分補給をしよう

のどの渇きを感じる

前に、こまめに水分
をとりましょう。

1日コップ6杯が
目安です!



☑ 室温の目安は28℃

エアコンの設定温度=室温ではありません。

設定温度を調整し、室温を28℃にキープ
しましょう。



熱中症かも?と思ったら

- 涼しい場所へ移動し、
首・わき・足の付け根
を冷やす。

- 水分と塩分を
補給する。



呼びかけに反応がない場合は、
すぐに救急車を呼ぶ。

熱中症(特別)警戒アラートが LINEやメールで届きます

気温が著しく高くなることで、
健康に被害が生じるおそれがある
ときに発表されます。メール・
LINE配信サービス(無料)に登録
して、熱中症予防に関する情報を
確認する習慣をつけましょう。



LINE登録は
こちらから



メール配信は
こちらから

今年も/市内90か所に

ひと涼みスポット がオープン

10/31まで



10のポスターが
目印です!



今年は市内のスーパーマーケットや
薬局、全郵便局にも拡大予定



詳しくは
こちらから

暑さをしのぎ、涼しく過ごせる無料
休憩所「ひと涼みスポット」を市内
各所に開設中です。外出時の熱中症
予防にちょっと涼んでいきませんか。

ひと涼みスポットの設置
に協力していただける
事業所を募集していま
す。詳しくは市ホーム
ページで確認を

見つけよう!
健康づくりの
My ルーティン/
2025 健康フェスタ

スタンプラリーで
参加賞を
プレゼント
(先着順)

熱中症予防の展示や血管年齢測定、
適塩みそ汁の試飲など、健康づくりに
ついてスタンプラリー形式で学ぼう。

日時 6月7日(土) 正午～午後3時

場所 あかし市民広場

お問い合わせ／健康推進課

(TEL918-5657 FAX918-5440)

参加
無料



詳しくは
こちらから



申し込
みは
こちら
から