

令和6年度富士宮市クーリングシェルター

※10/23（水）までの期間中、熱中症特別警戒情報発表の有無に関わらず、平常時も暑さをしのぐ場所として利用できます。

	場所	所在地	開設曜日	開設時間	受入可能人数	備考
1	市役所本庁舎	弓沢町150	月～金	8:30～17:15	20人程度	
2	保健センター	宮原12-1	月～金	8:30～17:15	18人	食事はお控えください。
3	北山出張所 和室	北山1584-2	月～金	8:30～17:00	10人程度	利用時に冷房設備を稼働させるため、事務所にお声掛けください。
4	上野会館	下条141	月～金	8:30～21:00	10人	
5	白糸出張所	原1103-1	月～金	8:30～17:15	20人	
6	芝川会館	長貫1131-6	月～金	8:30～17:15	4人	
7	南部公民館 図書室	黒田345-2	火～日	9:00～17:00	14人	休館日：月曜日及び祝日、また月曜日が祝日の場合は翌日も休館
8	西公民館	神田川町27-4	火～日	9:00～17:00		休館日：月曜日及び祝日
9	芝川公民館	長貫1270-1	火～日	9:00～17:00	14人	休館日：月曜日及び祝日 開放場所：ロビー4名、こども広場10名
10	柚野公民館	下柚野361-1	火～日	9:00～17:00	10人	休館日：月曜日及び祝日
11	富士宮駅前交流センター	中央町5-7	休館日を 除く曜日	9:00～21:00	45人	休館日：第3月曜日。ただしその日が国民の祝日に当たるときはその翌日 フリーラウンジで学習等利用者がいる場合は、常時席数を確保できるとは限りません。
12	大富士交流センター	万野原新田4136-6	火～日	9:00～21:00	15人	休館日：月曜日（月曜日が休日に当たるときは、その翌日）
13	富丘交流センター	青木300-1	火～日	9:00～21:00	15人程度	1階のフリースペースを開設場所とします。
14	富士宮市市民体育館 会議室B	外神東町115	月～金	9:00～16:00	20名程度	・休館日を除く。 ・飲食は可だが、ごみは持ち帰ること。 ・団体利用不可 ・利用予約が入った場合、クーリングシェルターの利用は不可とする。
15	芝川B & G 海洋センター 会議室	西山858	月～金	9:00～17:00	20名程度	・飲食をする場合は、事前に窓口で許可を取ること。 ・団体予約が入っている場合は利用不可

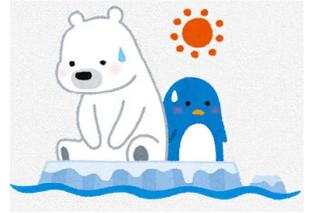
クーリングシェルター開設準備中

※クーリングシェルター準備中ですが、6/7（金）現在暑さをしのぐ場所として開放しておりますので、ご利用ください。

1	イオンモール富士宮 イオンスタイル富士宮	富士宮市浅間町1-8
2	ウエルシア富士宮宮原店	富士宮市宮原321-2
3	ウエルシア富士宮神田川店	富士宮市神田川町17-3
4	ウエルシア富士宮城山店	富士宮市若の宮町16
5	ウエルシア薬局富士宮粟倉店	富士宮市粟倉南町159
6	ウエルシア薬局富士宮阿幸地店	富士宮市東阿幸地135



今から始める熱中症予防



◎特に高齢者は注意！！



体内の水分が不足しがち

体内の水分量:50%

身体の老廃物排出のためにたくさんの尿が必要



暑さの感覚機能低下

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍い



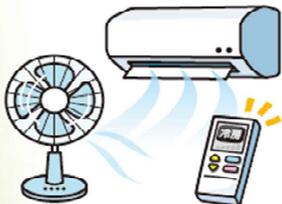
暑さに対する体の調節機能が低下

体に熱が溜まりやすい

重要! 熱中症の予防のためにできること!!

☑️ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



こまめに水分・塩分を補給している



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます ▶



友達追加はこちら

～熱中症が疑われる症状～

めまい

筋肉痛

立ちくらみ



大量の汗

頭痛

生あくび

など…

ポイント

熱中症が疑われる人を見かけたら…

☆エアコンが効いている
室内や風通しのよい日
陰等涼しい場所へ避難

☆衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首周り、脇の下、足の付け根等)

☆水分・塩分、経口
補水液などを補給



チェック

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう！！



119

出典：厚生労働省「熱中症予防のために」をもとに、富士宮市で作成

富士宮市健康増進課 TEL 0544-22-2727
※おかけ間違いのないようお願いします。(R6.5 作成)