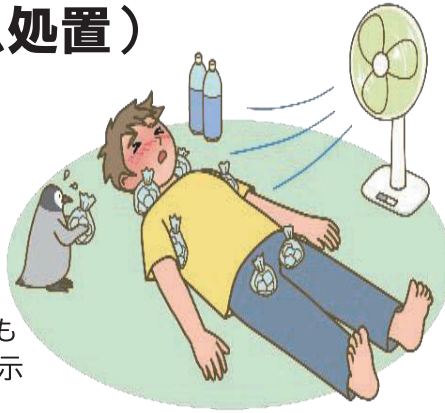


熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ◎エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ◎衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根など)
- ◎経口補水液を補給※
※一時的に経口補水液を大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。



自力で水が飲めない、
応答がおかしい場合は、
ためらわずに救急車(119番)を呼びましょう！

熱中症特別警戒アラートとは・・・

○茨城県内において、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達する場合等に発表されます。

熱中症警戒アラートとは・・・

○熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数(WBGT)が33(予測値)に達する場合に発表されます。

龍ヶ崎市では、市メール配信の『災害情報』を登録すると、環境省が発表する「熱中症特別警戒アラート」及び「熱中症警戒アラート」の情報が届きます。



市メール配信
二次元コード

※登録料は無料です。ただし、メールの受信等にかかる通信料は利用者のご負担となります。

暑さ指数(WBGT)ってなあに？

暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の周辺の熱環境の3つを取り入れた指標です。

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)について

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)は危険な暑さから避難できる場所として龍ヶ崎市長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、市民の皆様指定した施設を開放します。

指定暑熱避難施設の室温は施設ごとに省エネ等を考慮して適切な温度を設定しています。

利用の際は、各施設のルールを厳守いただきますようお願いいたします。

[施設一覧は裏面へ](#)



熱中症予防のために

回覧

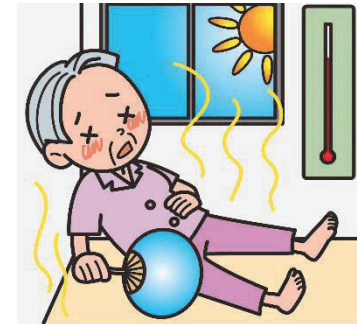
1.暑さを避ける！

- ◎エアコン等で温度をこまめに調節
- ◎遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ◎外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ◎天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息
- ◎吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ◎保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



2.こまめに水分を補給する！

◎屋内外を問わず、のどの渇きを感じていない場合でもこまめに水分を補給



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

熱中症とは・・・？

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で、何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

病状がすすむと・・・

- ・頭痛・嘔吐・倦怠感・判断力低下・集中力低下・虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

龍ヶ崎市内 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）一覧

令和8年6月25日現在 順不同

No.	施 設 名	住 所	開設場所	開 設 日 時	受入可能人数
1	龍ヶ崎市役所	市 3710	1 階ロビー	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	10
2	保健福祉棟	市 3543	1 階ロビー	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	10
	R I N K		3階パブリックスペース	月～日：9：00～21：00	10
3	ニューライフアリーナ龍ヶ崎	中里 3-2-1	1 階エントランス	火～日：9：00～22：00 （祝日を除く／月曜日が祝日の場合は開館し、翌火曜日休館）	15
4	大昭ホール龍ヶ崎	馴馬町 2612	1 階ロビー	火～日：9:00～17:00（月曜日が祝日の場合は開館し、翌火曜日休館）	10
5	龍ヶ崎市立中央図書館	馴馬町 2630	施設内 1 か所	月～日：9：30～19：30 休館日：毎月第 2 月曜日（第 2 月曜日が祝日の場合は開館し、翌火曜日休館）、その他、特別館内整理期間（年間 1 0 日以内）あり	10
6	松葉コミュニティセンター	松葉 5-1	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
7	長戸コミュニティセンター	半田町 42－2	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
8	大宮コミュニティセンター	大徳町 4901	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
9	北文間コミュニティセンター	長沖町 813	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
10	馴柴コミュニティセンター	馴柴町 21-1	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
11	長山コミュニティセンター	長山 3-13-1	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
12	川原代コミュニティセンター	川原代町 1665	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
13	八原コミュニティセンター	藤ヶ丘 1-21-14	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
14	馴馬台コミュニティセンター	平台 5-12-3	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
15	龍ヶ崎コミュニティセンター	市 488	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
16	龍ヶ崎西コミュニティセンター	市 8897-1	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
17	久保台コミュニティセンター	久保台 4-1-12	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
18	城ノ内コミュニティセンター	白羽 1-5-2	施設内 1 か所	火～日：9：00～17：00（祝日を除く）	5
19	龍ヶ崎市社会福祉協議会中央支所	市 2899	カフェスペース	月～土：9：00～17：00（祝日を除く）	7
20	龍ヶ崎市社会福祉協議会佐貫西口支所	佐貫町 489-29	カフェスペース	月～土：9：00～17：00（祝日を除く）	10
21	ウエルシア龍ヶ崎佐貫店	佐貫町 1-1	調剤待合室	月～金：9：30～13：30、14：30～19：00 土：9：00～13：30、14：30～18：00（祝日を除く）	3
			ウエルカフェ	月～日：10：00～18：00	10
22	ウエルシア龍ヶ崎緑町店	緑町 89	ウエルカフェ	月～日：10：00～18：00	10
23	ウエルシア龍ヶ崎長山店	長山 3-2-1	調剤待合室	月～金：10：00～14：00、15：00～18：00 土：10：00～14：00（祝日を除く）	3
24	ウエルシア龍ヶ崎馴馬店	馴馬町 2957-1	調剤待合室	月～金：10：00～13：30、14：30～18：00（祝日を除く）	5
25	アイン薬局佐貫店	馴柴町 1 区 15-5	待合室	月～土：9：00～17：00（祝日を除く）	5
26	アイン薬局龍ヶ崎米町店	六斗蒔 8655	待合室	月～金：13：00～15：00（祝日を除く）	3
27	アイン薬局龍ヶ崎済生会病院店	中里 1-1	待合室	月～金：9：00～18：00 土：9：00～13：00（祝日を除く）	10
28	共栄堂薬局	小通幸谷町 444-2	調剤待合室	月～土：9：00～18：00	3
29	サカエ薬局	松葉 4-9-12	待合室	月火水金：9：00～11：00、15：00～18：00（祝日を除く）	3
30	南山堂薬局龍ヶ崎店	中里 1-1-13	待合室	月～金：14：00～16：00（祝日を除く）	3
31	ももの木薬局	栄町 4715-3	調剤待合室	月火水金：9：00～12：30、14：30～17：30（祝日を除く）	5
32	レインボー薬局	愛戸町 47	待合室	月～土：9：00～17：00（祝日を除く）	2
33	クオール株式会社 メイプル薬局	中根台 1-9-32	待合室	月火木金：9：00～17：00（祝日を除く）	1～2
34	ドラッグセイムス龍ヶ崎緑町店	緑町 40	施設内 1 か所	月～日：9：00～19：00	3
35	ドラッグセイムス竜ヶ崎白羽店	白羽 1-7-37	施設内 1 か所	月～日：9：00～19：00	3
36	ドラッグセイムス竜ヶ崎中根台店	中根台 4-1-13	施設内 1 か所	月～日：9：00～19：00	3
37	龍ヶ崎郵便局	出し山町 168	施設内 1 か所	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	5
38	佐貫駅前郵便局	佐貫 1-8-11	施設内 1 か所	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	3
39	龍ヶ崎米町郵便局	米町 4552	施設内 1 か所	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	3
40	龍ヶ崎藤ヶ丘郵便局	藤ヶ丘 2-1-14	施設内 1 か所	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	3
41	北文間郵便局	北方町 785-1	施設内 1 か所	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	2
42	長戸郵便局	塗戸町 2031	施設内 1 か所	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	2
43	稲敷大宮郵便局	大徳町 2571	施設内 1 か所	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	3
44	龍ヶ崎下町郵便局	下町 2842-6	施設内 1 か所	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	3
45	龍ヶ崎長山郵便局	長山 2-1-8	施設内 1 か所	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	3
46	龍ヶ崎中根台郵便局	中根台 4-1-22	施設内 1 か所	月～金：9：00～17：00（祝日を除く）	3
47	子どもの居場所 いい場所「みらさぼ」 ※子ども（6 歳～18 歳）とその保護者	根町 3394	施設内 1 か所	夏休み期間中のみ（8/10～8/14 を除く） 月～金：10：00～17：00	5
48	アサノ理容室	市 7871-3	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
49	ハアーサロン やなぎはら	川原代町 6141-3	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
50	青木理容室	長沖町 1662	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
51	ハアーサロン よつや	市 3326-6	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
52	山本理容所	市 4048-7	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
53	ハアーサロン ヤマナ	市 3995	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
54	ハアーサロン 田村	市 3931-3	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
55	鈴木理容所	松葉 1-18-2	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
56	ハアーサロン カカイ	平台 2-15-7	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
57	ハアーサロン・タカノ	中根台 2-1-18	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
58	ハアーサロン 東京館	市 4218-4	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
59	理容マツウラ	出し山町 115	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
60	BarBer たかさき	市 4715-4	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
61	コウノス理容室	市 4108	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
62	ハアーサロン ラ・セラピ	大徳町 3867-3	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
63	京谷理容室	大徳町 4875-2	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
64	ハアーカットハウス あさの	若柴町 3304	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
65	ハアーカット・トゥルース	佐貫町 507	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
66	Hair Salon SUMIRE	若柴町 3179-4	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
67	鉄床 WATANABE	若柴町 3137-3	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
68	ハアーサロン アクセル	佐貫 4-13-9	待合スペース	水木金：9：00～12：00、13：00～17：00（祝日を除く）	2～3
69	ホームセンター山新龍ヶ崎店	中里 2-1	本館風除室ベンチ	月～日：9：00～18：00（定休日を除く）	3

※ 指定暑熱避難施設の設置期間は令和 8 年 10 月 21 日（水）まで。 ※開設日時については、業務の都合上、変更となる場合があります。
※ 飲料は各自でご用意ください。