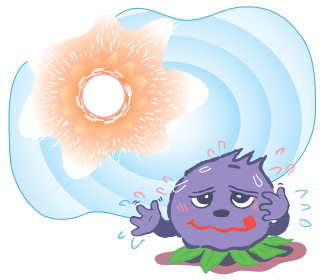
つながり、共に創るまち　こだいら

市報こだいら

令和8年(2026年)
6/20
第1658号



ID○○○○○○と記載されているID後の数字(６桁以内)を小平市ホームページの検索窓に入力すると、該当ページが表示されます。

小平市ホームページ

小平市ホームページは、やさしい日本語（にほんご）でよめます。

\\記録的な暑さが予想されます//

熱中症にご注意を

昨年は年間の猛暑日の日数が大幅に更新されるなど、非常に暑い夏でした。
令和８年の夏も、引き続き、平年より暑くなると予想されています。
今までの経験や自分の感覚を過信せず、命を守るために日ごろから熱中症対策を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう。
問健康推進課☎042(346)3700

夏習慣、はじめよう 沸とう京 熱中症予防のための行動(対策)

① こまめな水分補給

１時間に１回、コップ半分程度の水を飲むことを心がけましょう。

② 迷わずエアコン利用

室温や気温を測り、エアコンを活用しましょう(目安：気温28℃以下、湿度40～60%)。

③ 涼しい服装の工夫

風通しがよく、速乾性に優れた服を選びましょう。

④ 日傘・帽子・冷却グッズの活用

頭や首回りの熱さを抑えるのが効果的です。

⑤ クーリングシェルターなどの利用

外出時はこまめに涼しい場所で休憩しましょう。

⑥ 周りの人への声掛け

声を掛け合い、熱中症対策を意識しましょう。

⑦ 暑さ指数(WBGT)の確認

熱中症危険度

湿度や日差しなど、熱中症の危険度を考慮した暑さ指数を確認しましょう。
※詳しくは右上図QRコードからご覧ください。

⑧ 規則正しい生活

バランスの良い食事と、質の良い睡眠を心がけましょう。

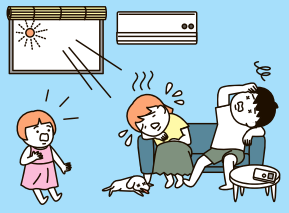
⚠ 熱中症に対するその思い込み、危険です ⚠

1.自分は大丈夫

令和７年は、小平市でも100人の方が熱中症で搬送されています（うち、65歳以上が半数以上を占めています)。

2.室内や夜間なら大丈夫

室内や夜間でも、気温や湿度が高いと、熱中症になることがあります。



3.具合が悪くなっても少し休めば大丈夫

重症化すると後遺症が残ったり、亡くなることもあります。

熱中症かもと思ったときは

- ☑ まずは涼しい場所へ移動しましょう
- ☑ 衣服を緩め、体を冷やして体温を下げましょう
- ☑ 塩分や水分を補給しましょう（飲めない時は無理しない）
  ※おう吐の症状が出ていたり、意識がない場合は無理やり水分を飲ませることは避けましょう。
- ☑ 症状が重い場合は、すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
  ※救急診療などの問合せ先は３面にあります。

将来にわたって夏を安全に過ごすには、気候変動を抑制する必要があります。
一人ひとりが無理のない範囲で地球にやさしい行動に取り組むことが大切です。

クーリングシェルター

暑さの厳しい夏の一時的な避難場所として、公共施設や民間施設を開放しています（各施設の開館中のみ)。

詳しくは、小平市HP（ID112212）をご覧ください（右図QRコードからもご覧になれます)。

目印となるポスター

- ◎ 市役所
- ★ 健康センター
- ▲ 地域センター
- ⬟ 市民総合体育館
- ◆ ほのぼの館、さわやか館、福祉会館
- ● 図書館
- ■ 公民館
- ▼ 小平元気村おがわ東
- ♥ 民間施設

※クーリングシェルターの指定にご協力いただける民間施設を募集しています。
詳しくは、小平市HP（ID122074）をご覧ください。