

わたしは 【 その他 常時 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

熱中症対策用の飴を随時持参しています。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

手軽です。

【名前またはペンネーム】

はるぞう

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 家庭菜園や庭での作業 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

栄養のバランスがとれた食事をとるとともに、睡眠時間を確保し
疲労回復に努める。作業中には休憩をとり水分補給を行う。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

作業はなるべく涼しい時間帯に行うようにした。水分補給時には
ミネラル分も取れるよう、麦茶などを飲むようにした。

【名前またはペンネーム】

クロコダマ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 家庭菜園 ガーデニング 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

長袖、長ズボン、つばの大きな帽子を着用し、首には濡れたタオルを巻きます。側には氷水の入った水筒を置いておきます。スマホを入れたポシェットを必ず斜め掛けします。スマホには、50 分毎のアラームをセットしておきます。アラームが鳴ったら首のタオルに冷たい水をかけます。そして、必ず水筒の氷水を飲みます。こうすることで、時間を認識でき、やり過ぎを防止できます。また、首を中心に体を冷やすことができ、氷水の水分補給ができます。このルーティンの継続は、かなり効果があります。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

無理なく実行できるようにルーティンとして確実な習慣化を図った点が頑張ったところであり、工夫したポイントであり、おすすめしたいポイントです。

【名前またはペンネーム】

うさぎねこ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 町会公民館 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

コロナ感染対策にて、冷暖房及び 4 台の扇風機・空気清浄機・
2 か所の換気扇・温度計をテーブルの上と天井近く
部屋全体が温度差が少なくなる。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

高齢者が利用するので、温度差が少なくなりどこに座っても
快適な環境にするのが目的

【名前またはペンネーム】

城東町会公民館

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他

日傘は必須 クエン酸が入ってる飲み物を持ち歩く 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

駐車場からの少しの距離でも 日傘で日陰が出来るだけで
かなり違います

喉が渴く前に少しずつでも水分補給

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

子供も男性も日傘はあった方がよいと思います。

寝ててもすぐ水分取れるように小さい水筒枕元に置いておく
のがいいかも

【名前またはペンネーム】

まっちゃん

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 外に行くとき 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

学童で作った、うちわを持って暑い時に涼しくする

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

自分だけじゃなくて家族や友達にもあおいであげると喜ぶ

【名前またはペンネーム】

おうちゃん

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

わたしは 【 その他 陸上の練習に行くとき 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

ペットボトルのスポーツドリンクやゼリーを凍らせて持っていく

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

休憩中、首に当てると気持ちが良くなり、飲んでも身体の体温が下がる感じがする

【名前またはペンネーム】

りんご

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

わたしは 【 その他 外で釣りをしている時 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

極力肌に日光を当てず、また、空調服を使うことで、なるべく体温が上がらないようにしています。



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

帽子はキャップではなく笠を被り、顔や首にも直射日光が当たらないようにしています。空調服の下は長袖の冷感アンダーシャツを着用し、気化熱を最大限活用できるように努めています。目に入る光も暑く感じてくる気がしてならないので、当然サングラスも着用です。

若干怪しい風貌になりますが、同行者にもすぐ見つけてもらえるので意外にいい感じです笑

写真の右後ろが私です。時間の都合上、いい感じの写真が間に合いませんでした。申し訳ございません。

【名前またはペンネーム】

のりちゃん

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 外出先 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

外出時はマイボトルを持参し、給水スポットを利用して冷たい水を補給しています。

暑い日は特に、こまめな水分補給を意識して熱中症対策に取り組んでいます。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

マイボトルがあれば、気軽に給水スポットを利用でき、冷たい水をいつでも補給できます。

体にも環境にもやさしい取り組みなので、多くの方に広がると嬉しいです。

【名前またはペンネーム】

しずく

当てはまるグループ
大人

わたしは【家庭・学校・職場・その他（外出時）】
でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

- 外出時には、日傘と帽子を使用。
- ネッククーラーをつけて、ステルスボトルにスポーツドリンクを入れ持ち歩き、頻繁に喉を潤す。
- クーラーバックに小さめの保冷剤を数個入れて持ち歩き、顔がほてってきたらほてった部分（おでこ・耳のうしろ）にあてほてりをとる。
体も熱くなりすぎていると思ったら、脇の下にも保冷剤をあてる。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

日傘は、遮光率100%、UVカット率100%の素材のものを選び、
遮熱もある。

【名前またはペンネーム】

ワッキー

↓当てはまるところは○を付けてください

小学生 ・ 中学生
高校生 ・ 大人（18才～）

わたしは 【 その他 幼稚園 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

帽子をかぶる。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

頑張って帽子をかぶる。

【名前またはペンネーム】

帽子

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

わたしは 【 その他 外出時 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

車で外出する際、日差しが強い日はサンシェードを必ず使います。以前は銀色の蛇腹折りのタイプを使っていましたが、昨年から傘のようにワンタッチで広げられるものを使っています。



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

傘型のサンシェードの有無で、車に戻ってきたときの車内の温度がだいぶ変わります。

【名前またはペンネーム】

た

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 外出時 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

- ・ネッククーラーを使用して身体を冷やすようにしている。
- ・冷却スプレーで体感温度を下けている。
- ・熱中症対策インナーを着用し、肌の露出を避けている。
- ・水分補給をこまめに行っている。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

猛暑日等は基本的に外出を避け、外に出ることが必要な場合は、荷物の量なども勘案して熱中症対策を行っている。

【名前またはペンネーム】

汗っかき

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 買い物先・外出先 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

市内で買い物をするときは、クーリングシェルターに指定されている店舗を利用します。

今までは涼しくなる夕方になってから出かけていましたが、クーリングシェルターとなっている店を利用するようになってからは、暑い日中でも、暑熱からの避難も兼ねて、休憩しながらゆっくり買い物ができて便利です。



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

市内のスーパーやドラッグストアの中には、クーリングシェルターの指定を受けている店舗がたくさんあります。

私達は指定店を選ぶだけで、涼みながら買い物もできます。（工夫は選ぶだけ。超簡単です。）

店舗として地域貢献のためにやっていただいているので、買い物先にはお勧めです。

ちなみに、市内には「イオン」「ヨークベニマル」「カスミ」「カインズ」「ウェルシア」「コジマ」など、多数の店舗が指定されていますよ！

【名前またはペンネーム】

みつ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 ジョギング 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

暑くなる前にジョギングをしている。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

直射日光をさけるために、早朝又は夜走っている。

帽子を着用した。

【名前またはペンネーム】

TN

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 子どものテニスの大会 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

屋外での大会が多いため、アウトドアチェアに日傘を装着し、太陽が当たる方向に簡易太陽光発電を設置し、USB 等で手持ち扇風機に接続して使用し、熱中症対策しています。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

日傘があるとないのとでは、雲泥の差があるので日傘の利用をお勧めします！

小さな太陽光発電でも意外と電気作れます！

【名前またはペンネーム】

デカくま

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 自宅 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

自宅では、エアコン&サーキュレーター&除湿機を活用しています。(エアコンの設定温度は 27 度平均)

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

長時間使用するエアコンの設定温度をなるべく高めに設定しています。

脱衣所などは、時々除湿機を使い湿気を取ることで、少し涼しく感じられています。

【名前またはペンネーム】

のりぴー

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 農作業 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

こまめな水分補給、冷感グッズ(ネック・ヘッドクーラーなど)
冷たさが持続してくれるので一瞬でも暑さを忘れられる

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

ありきたりの対策ですが水分補給はタイマーを掛けて必ず休むようにしている

【名前またはペンネーム】

ふみふみさん

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 子供の大会を外で観戦する時 】
でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

小さい保冷剤をタオルでくるんで首に当てる。
とけてきたら新しいものにかえる。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

首に当てる事により涼しさが増す感じがある。

【名前またはペンネーム】

ちゃみ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 毎日のウォーキング 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

現在、健康マイレージに参加してほぼ毎日ウォーキングをしています。

7 月に入って急に暑くなったので、歩くのは早朝 6 時頃からにしています。

出かける前には経口補水液をコップ 1 杯必ず飲み、帽子にサングラス、朝から太陽が照りつけている日は帽子ではなく日傘を持って出かけます。

先日ちょっとおかしいな…という日があったので、それからは塩タブレットを舐めながら、経口補水液をボトルに入れて持参することにしました。

今のところ元気に歩けています！

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

塩分水分補給に気を付けて、体調に見合った距離を歩くことを心掛け、毎日欠かさずウォーキングを頑張っています。

【名前またはペンネーム】

よっ P

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 きゅうりのつけもの 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

サッカーをしていて、ほしよくにきゅうりのつけものを持って
いっている。塩分がとれて水分もとれて野菜も食べれて、
一石三鳥です。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

きゅうりを切って、塩昆布を入れてジップロックに入れて
朝冷蔵庫から出すだけ。

【名前またはペンネーム】

せいや

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

わたしは 【 その他 通勤 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

自転車での通勤です。

首に布を巻き移動しております。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

直接、日差しが当たるよりはマシだと教わりました。

でも暑いものは暑いでね。

【名前またはペンネーム】

うめ子

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 日傘を利用している。 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

日傘を利用し、直射日光を浴びないようにしている。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

最近は折り畳みの日傘など、男女ともに利用しやすくなっています。

【名前またはペンネーム】

さのまるこ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 どの場面でも 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

ガマンしない。無理しない。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

がんばり過ぎないように自分に言い聞かせること

【名前またはペンネーム】

いのう

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 その他 野球のグラウンド 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

何回も水分をとる。

首を冷やす。

塩分タブレットを食べる。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

こまめに飲んだり、冷やしたりする。

【名前またはペンネーム】

るるん

当てはまるグループ
小学生・義務教育学校1～6年生

わたしは【家庭・学校・職場・その他(農作業)】
でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など (写真やイラストも OK)

夏場は 日中の暑くなる前に作業を始めています。
作業場所には、スポーツドリンク、水等、また、
塩あめを持って行き、30分に 1回は休憩を
取っています。



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

夏場は、朝 8 時くらいから蒸し暑いこともあるので、
天気予報を見て 作業の予定を立てます。

【名前またはペンネーム】

「草刈検定 1 級、ちいかわの師匠」

↓ 当てはまるところに○を付けてください

小学生 ・ 中学生
高校生 ・ 大人 (18 才~)

わたしは 【 その他 外出時 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

外出する際はポータブルファンやネックアイスリングを使用して熱中症予防しています。

使用してない時と比べて体がクールダウンされ熱中症になっていません。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

暑いと感じたら無理をせず体を冷やす。

ただし、冷やし過ぎに注意して自分が感じる適温で過ごす。

【名前またはペンネーム】

カベさん

当てはまるグループ
大人