

特集

熱中症を予防しましょう

今年も本格的に暑い季節がやってきます。暑さを避けて、こまめな水分補給を心掛けましょう。

暑さを避ける方法

- ・エアコン等で温度をこまめに調整
- ・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、こまめな休憩
- ・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、身体を冷やす



熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急措置)

- ・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
 - ・衣類をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、わきの下、脚の付け根など)
 - ・経口補水液等の水分を補給
- 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**



【熱中症対策施設一覧(令和8年6月1日現在)】

栃木市では熱中症予防のため、気軽に涼むことのできる施設を「ちょこっと涼み処」として指定しています。各施設のルールを守り、気軽にご利用ください。

また、国が「熱中症特別警戒アラート」を発表した時は、市が指定した施設「クーリングシェルター」に避難することもできます。各施設を上手に利用し、熱中症を予防しましょう！



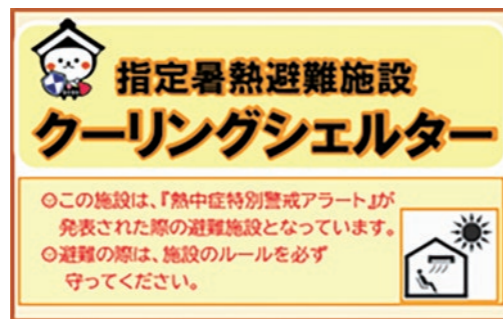
施設名	ちょこっと涼み処	クーリングシェルター
栃木市役所本庁舎	○	○
きららの社とちぎ蔵の街楽習館(栃木市市民交流センター)	○	○
大平・藤岡・都賀・西方・岩舟総合支所	○	○
大平・藤岡・都賀・西方・岩舟公民館	○	○
大宮・皆川・吹上・国府・寺尾公民館	○	○
栃木保健福祉センター	○	○
栃木市観光交流館「蔵なび」	○	○
渡良瀬遊水地 ハートランド城	○	○
藤岡遊水池会館	○	○
栃木市立文学館	○	○
大平隣保館	○	○
観光協会 栃木市観光総合案内所	○	○
栃木市観光情報物産館(コエド市場)	○	○
嘉右衛門町伝建地区拠点施設 ガイダンスセンター	○	○
道の駅 みかも	○	○
市内図書館	○	○
大平健康福祉センター ゆうゆうプラザ	○	○
岩舟健康福祉センター CITY GYM&SPA 遊楽々館	○	○
北部健康福祉センター ゆったり～な	○	○

施設名	ちょこっと涼み処	クーリングシェルター
老人福祉センター 長寿園・福寿園・泉寿園	○	○
藤岡保健福祉センター	○	○
観光農園いわふね	○	○
プラッツおおひら	○	○
栃木県庁下都賀庁舎	○	○
とちぎ花センター	○	○
みかも山公園	○	○
イオン栃木店	○	○
フードマーケットオータニ 西方店	○	○
とりせん 栃木店・蔵の街店・大平店・藤岡店	○	○
ヨークベニマル 栃木祝町店・栃木平柳店・大平町店	○	○



【ちょこっと涼み処】

暑い日に気軽に立ち寄り一時的に涼むことができる施設。



【クーリングシェルター】

国が「熱中症特別警戒アラート」を発表した際に開放。危険な暑さから避難できます。

ちょこっと涼み処やクーリングシェルターには、こちらのポスターが掲示されています。

【期間 10月21日(水)まで】



市ホームページ▶



施設名	ちょこっと涼み処	クーリングシェルター
バイシア 大平モール店	○	○
とちぎコープ生活協同組合コープ栃木店	○	○
ウエルシア 大平町店・栃木日の出町店	○	○
かましん 栃木平柳店	○	○
コジマ×ビックカメラ栃木店	○	○
ファミリーマート ベツイ 栃木倭町店・栃木城内町店 栃木箱森町店・栃木沼和田店 ベツイ 栃木今泉店・ベツイ 栃木大宮店 ベツイ 栃木大塚店・ベツイ 栃木東店 栃木大皆川町店・栃木尻内店 栃木大平店・栃木西水代店 栃木横堀店・栃木大橋店・栃木蛭沼店 岩舟街道店・栃木西方店	○	○
あい調剤薬局	○	○
アップル薬局 はこのもり店	○	○
大町調剤薬局	○	○
ワイアンドワイ薬局 栃木店・栃木南店	○	○
コスモ薬局・コスモ薬局大平店	○	○
おおり薬局	○	○
花・花薬局栃木境店(スズラン薬局)・平柳店(ピーチ薬局)・藤岡店(ふじ調剤薬局)	○	○
そらいろ調剤薬局 そらいろ調剤薬局栃木駅前店・入舟店	○	○
めぐみ薬局 片柳店・横堀店	○	○



施設名	ちょこっと涼み処	クーリングシェルター
つくし調剤薬局	○	○
あゆみ薬局	○	○
クレマチス薬局	○	○
ひまわり薬局	○	○
みずしろ調剤薬局	○	○
しもつが薬局 大平町店	○	○
ひばり薬局	○	○
エイケン調剤薬局	○	○
グレープ調剤薬局	○	○
アイン薬局 栃木岩舟店	○	○
SFC 薬局 箱森店	○	○
市内郵便局 (29か所)	○	○
日産プリンス栃木販売株式会社	○	○
栃木日産自動車販売株式会社	○	○
株式会社ホンダカーズ栃木中央	○	○
有限会社静和自動車整備工場	○	○
栃木ダイハツ販売株式会社 栃木店	○	○
ネットトヨタ栃木(株)栃木インター通り店	○	○
ネットトヨタ栃木(株)栃木店	○	○