



令和8年度 熱中症対策施設開放について

1. 期間 7月1日（水）から気象状況により必要な期間
※但し、開館日・営業日のみ

2. 場所
開放時間



①各地区公民館・コミュニティセンター（あいコミセンは除く）
開放時間 8：30～17：00
＊土日、祝日は除く。開館日は施設により異なります。
＊利用する施設へ連絡の上、お越しください。

②民間施設名

奥出雲町内各郵便局

山陰合同銀行 三成支店

しまね信用金庫 仁多支店・横田支店

島根県農業協同組合（JAしまね）仁多支店・横田支店

仁多ショッピングセンターサックス

協同組合横田ショッピングセンター横田蔵市

ともに食堂パスカル店（奥出雲町ふるさと交流センター）



各民間施設の営業日、営業時間内

＊休憩時間等で、ご利用できない時間帯がある施設もあります。

＊臨時休業する場合がありますので、予めご了承ください。

3. 注意点



- ◎飲料等の必要なものは、各自で持参してください。
- ◎利用に際しては、各施設での指示に従ってください。
- ◎利用できる日時等は施設によって異なります。
- ◎指定場所の温度の指定はできません。
- ◎イベント等で使用できない場合がありますので、予めご了承ください。

4. 問合せ先 役場 健康福祉課 健康づくり推進2係

（電話：54-2781、有線：31-5000 内線5149）



熱中症を 予防しよう！

予防対策をして、暑い夏を安全に過ごしましょう。

こまめな水分補給



喉が渴いていなくても水分をこまめにとりましょう。

塩分補給も忘れずに



汗で失われてしまう塩分もこまめに補給しましょう。

涼しい場所で過ごす



昼夜問わずエアコン等で部屋温度を調節。不要不急の外出は避けましょう。

通気性の良い服装



ゆったりとしたシルエットの風通しが良い、汗を吸う乾きやすい素材を選びましょう。

日傘や帽子の着用



外出時は日傘や帽子でしっかり紫外線と熱をカット！

規則正しい生活をする



朝昼夜、3食バランスの良い食事を心がけ、睡眠もしっかりとりましょう。