

ひと
と
涼み!
ここで



☑️ 暑い日はみんなで涼しく、
クールシェアスポットでひと休みしてください

※日本の夏の暑さは年々厳しくなっており、横浜でも同様の傾向となっています

クールシェアスポットとは？



冷房設備が設置された建物の中で、誰でも自由に立ち寄って、椅子やベンチなどを使って涼みながら休憩できる場所です。

※施設ごとの利用時間・ルールを守ってご利用ください。

横浜市内に、
クールシェア
スポット
急増中!

4月下旬から
10月中旬まで
開設!

どなたでも
利用可能です!
水分補給を
忘れずに!

利用できる場所の例

このロゴが
目印

横浜市内の公共施設

- 市役所、18区役所
- 図書館・地区センター・地域ケアプラザ・コミュニティハウス・スポーツセンター など



横浜市内の民間施設

- 郵便局
- ショッピングモール
- 薬局 など



お近くの
クールシェアスポット
イベント情報はこちら

お気軽にお立ち寄りください!

スポットの一例



クールシェアスポットを利用することで、
熱中症予防にもつながります

☀ 熱中症予防ポイント

クールシェアスポットは
ココに該当!

✓ 水分をこまめに摂取

- ・喉が渇かなくても水分をこまめにとりましょう。
※アルコールは利尿作用があるため、逆に脱水を進めてしまいます。
- ・汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給しましょう。
- ・一度にたくさん飲まず、適量を小分けにして飲みましょう。

✓ 服装の工夫

- ・襟元を緩め、風通しのよい服装にしましょう。
- ・外出時は、帽子や日傘を使用しましょう。
- ・汗を吸収し、通気性のよい素材の衣服にしましょう。

✓ 暑さを避ける

- ・直射日光を避け、日陰を歩くようにしましょう。
- ・炎天下や高温多湿下での作業や激しい運動はできるだけ控えましょう。
- ・無理をせず、エアコン等の空調を使用しましょう。
- ・室内の温度・湿度をチェックしてみましょう。

✓ 日頃からの健康づくり

- ・睡眠を十分にとり、バランスの良い食事をこころがけましょう。
- ・体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ・短時間の軽い運動をする習慣をつくり、暑さに慣れるようにしましょう。
※無理な運動は控えましょう。

出典：横浜市健康福祉局ホームページ