

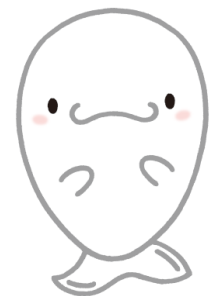


貸出または提供が可能な ツール及びグッズの一覧

会員の皆様にご利用いただける無料ツール・グッズです。

2025年5月28日現在

塩と暮らしを結ぶ運動推進協議会事務局



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
1	のぼり	4	本体部分600×1,800mm、土台付き(水を入れて固定)荷姿; ・ 本体・土台:段ボール箱入り(290×380×380mm) ・ ポール:段ボール入り(200×1,640×120mm)



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
2	立て看板 (塩イルカ)	3	800mm×1,200mm 折りたたんで収納可能 荷姿:段ボール箱(620×820×40mm)入り ※ 更にハードケース(650×880×90mm)に入れて 発送します。



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
3	キャップ	10	フリーサイズ 返却時にクリーニングは不要です。



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
4-1	スタッフベスト	10	サイズXL 返却時にクリーニングは不要です。



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
4-2	スタッフビブス	10	メッシュ生地、サイズXL 返却時にクリーニングは不要です。



H60cm×W60cm

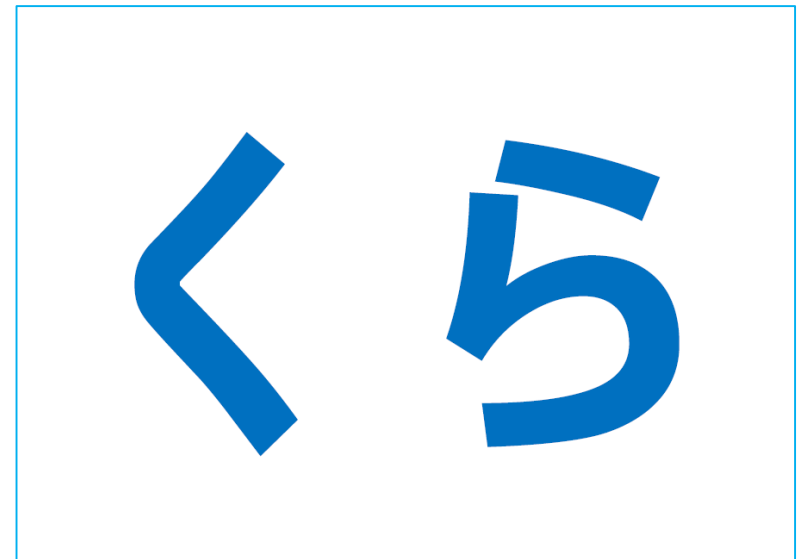
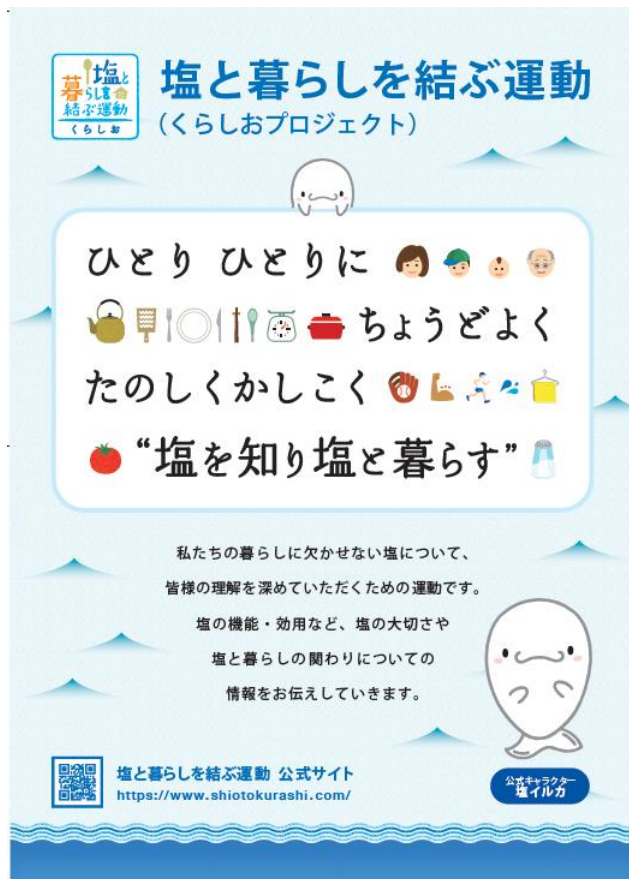
1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
5	バックボード	1	骨組みにセットして使用 組立時のサイズ2,280×2,280×360mm ※ 屋外での使用は禁止 ※ 組立、折畳時は同送のブルーシートを敷いてください 荷姿:段ボール箱(400×900×300mm)



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
6	運動周知用 パネル	1	A1サイズ デザインは運動周知用ポスターに同じ ※ 裏面に「くら」の文字



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
7	熱中症対策啓発パネル	1	A1サイズ デザインは熱中症対策啓発ポスターに同じ ※ 裏面に「しお」の文字



1 ツール(継続して使用できるもの・要返却)

No	名称	数量	備考(仕様等)
8	輪投げ	1	本体600×600mm 輪9本付属 ※ 段ボールに入れて発送します。



2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
1	運動周知用ポスター	470	A2サイズ



2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
2	熱中症対策啓発ポスター	330	A2サイズ 熱中症予防声かけプロジェクト様と協同で制作したものです。



2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
4	熱中症対策周知ウチワ	11,000	約210mm×210mm 熱中症予防声かけプロジェクト様と協同で 制作したものです。



2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
5	クリアファイル	6,100	A4サイズ

(表面)



(裏面)



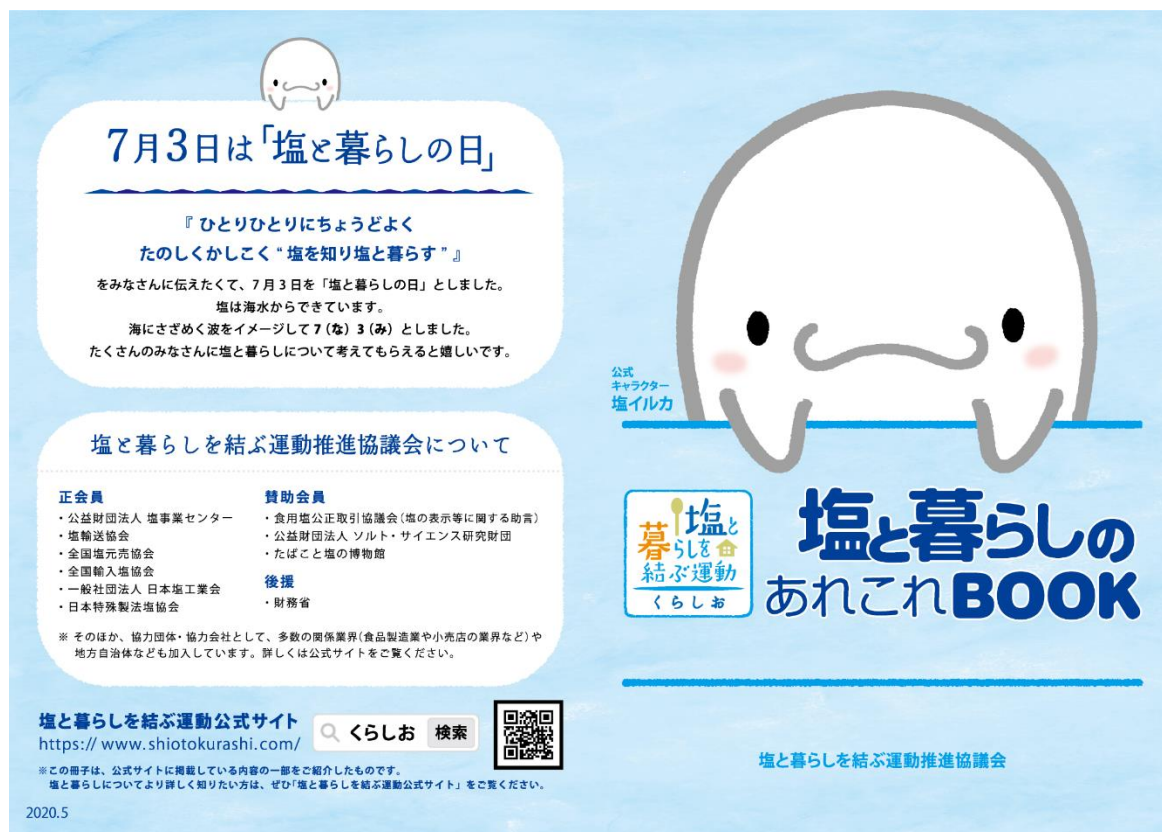
2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
6	マグネット(塩イルカVer.)	500	名刺サイズ



2 グッズ(継続して使用できないもの・返却不要)

No	名称	数量 (概数)	備考(仕様等)
7	「塩と暮らしのあれこれBOOK」(冊子)	15,900	A5サイズ、フルカラー12ページ



塩と暮らしを結ぶ運動
についてまとめた小冊子
です。
くらしお運動の周知、
イベント配布等にご利
用ください。

(裏表紙)

(表紙)

「塩と暮らしのあれこれBOOK」内容紹介

くらしお（塩と暮らしを結ぶ運動）とは？

ひとり ひとりに
 ちようどよく
 たのしくかしこく
 “塩を知り塩と暮らす”

- くらしお（塩と暮らしを結ぶ運動）は、私たちの暮らしに欠かせない塩について、皆様の理解を深めていたくための活動です。
- 塩の機能・活用など、塩の大切さや塩と暮らしの関わりについて情報を発信しています。
- この運動は、塩業界及び関係業界で構成する「塩と暮らしを結ぶ運動推進協議会」が行っています。

公式サイト、イベント等で、さまざまな情報を発信しています。



「暮らしを支える塩」「塩とからだの大きな関係」「熱中症の予防と対策」など、塩と暮らしに関するさまざまな情報を発信しています。

全国各地のイベント等に出展し、熱中症対策をはじめとする塩の

熱中症に気をつけよう！

暑くなってきたら、熱中症に充分気をつけて。

1 熱中症ってどんな症状？



人間は、37℃前後の狭い範囲で体温を調節している恒温動物。この温度が最も活動に適していて、体内には体温を調節するための仕組みがあるのだ。

高温多湿な環境に長くいると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態が「熱中症」だよ。

屋外だけでなく、屋内で何もしていないときでも発症することがあるから気をつけてね。

※熱中症は、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

2 熱中症の予防方法は？

- 室内では**
 - ・扇風機やエアコンで温度調節（※こまめに確認）
 - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を活用（※湿度（WSGT）も参考！）
- 室外では**
 - ・帽子や日傘を利用
 - ・日陰を利用、こまめに休憩
 - ・天気、一日は日中の熱を避ける
- 室内でも、屋外でも**
 - ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給
- 体に熱が溜まらないように**
 - ・通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服
 - ・保冷材、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

※「熱中症に気をつけよう」「塩とからだの大事な関係」監修：橋野 隆博（日本医科大学名誉教授）、奥田 明（昭和医科大学名誉教授）

3 どうして水分・塩分が必要なの？

体温を下げるためには、汗が皮膚の表面で蒸発して体から熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことが大切です。汗のほとんどは、血液の中の水分や塩分です。そのため、汗をかいて失った水分や塩分を補給する必要があります。



運動の前後で体重が減少した場合には、その7～8割くらいの量の水を飲んで体の中の水分の量を調節することが必要です。塩分の濃度は0.1～0.2%（1Lの水に1～2gの塩）が適当です。

塩とからだの大事な関係

脳や体に情報を伝える

ものを触ったときの刺激を脳に伝えたり、脳から手足を動かすように筋肉に命令を伝えたりするのが神経細胞。ナトリウムイオンは神経細胞が刺激や命令を伝えるのに役立っています。

塩は人間の体になくてはならないものだ。体の中では「ナトリウムイオン」と「塩化物イオン」に姿を変えて、さまざまな働きをしているんだって。

細胞を維持する

人の体の細胞は「細胞外液」という液に囲まれています。ナトリウムイオンはこの細胞外液に多く含まれていて浸透圧を一定に保ち、細胞そのものの維持に不可欠な存在です。

栄養の吸収や消化を助ける

体内にある塩化物イオンは胃酸の主成分で、食べ物を殺菌したり、食べ物の消化を助けたりしています。ナトリウムイオンは小腸で栄養の吸収（＝血液中に溶け込ませる）にかかわっています。

<目次>

- ・塩と暮らしの運動とは？
- ・熱中症に気を付けよう！
- ・塩テクで料理名人！
- ・いろいろなところで暮らしを支える塩
- ・くらしお古今東西
- ・くらしお・de・ワールド