

熱中症に関する情報

福岡市では、ホームページや防災メールで暑さ指数(WBGT)の予測情報を提供しています。
お出かけ前にチェックして、熱中症を予防しましょう。

福岡市ホームページ「熱中症情報」

熱中症に関する情報を掲載しています。
(H26年7月公開予定)

<http://heatstroke.city.fukuoka.lg.jp/>



福岡市防災メール 福岡市防災メール 検索

暑さ指数の予測情報を配信します。
STEP1. entry@fukuoka-city.jpへ空メール
STEP2. 返信メール記載のURLにアクセス
STEP3. 熱中症情報を「受け取る」で登録!



暑さ指数(WBGT)とは

気温と湿度と輻射熱を組み合わせた指標で、熱中症の発生しやすい目安となります。
暑さ指数は、下記の計算式から算出することができます。

暑さ指数 = (0.7× 湿球温度)+(0.2× 黒球温度)+(0.1× 乾球温度) 屋外(日射あり)
暑さ指数 = (0.7× 湿球温度)+(0.3× 黒球温度) 屋内または屋外(日射なし)

気温 [°C] (参考)	暑さ指数 (WBGT) [°C]	熱中症予防のための指針	
35	31	危険	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。特別の場合以外は運動を中止する。
		厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。激しい運動は避ける。積極的な水分補給と休息をとる。
32	28	警戒	運動や激しい作業をする際は、30分おきぐらいに充分に休息をとり、積極的に水分を補給する。
28	25	注意	運動や労働時には死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意し、運動や労働の合間に水分補給する。
24	21	(ほぼ安全)	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分補給を行う。マラソンなどする際には注意する。

参考：日本生気象学会日常生活における熱中症予防指針 VER.3 (2013) 日本体育協会 熱中症予防のための運動指針 (2006)

クールシェアふくおか(7/1~9/30)

福岡市ではクールシェアの取組みを実施しています。
節電しながら涼しく過ごそう!

クールシェアふくおか

検索



福岡市消防情報メール

救急出動情報や熱中症に関する情報を提供しています(不定期)。
詳細・登録は「福岡市消防情報メール」で検索!
<http://m119.city.fukuoka.lg.jp/saigai/index.php/>

■上記内容についてのお問い合わせ先■



熱中症に関する情報について	環境局環境保全課	TEL: 092-733-5386
予防法について	保健福祉局保健予防課	TEL: 092-711-4270
応急手当・搬送状況について	消防局救急課	TEL: 092-725-6571



熱中症にご用心!



福岡市環境シンボルキャラクターエコッパ

熱中症とは…

室温や気温が高い環境で、体温の調節機能が働かなくなって生じる体の不調の総称です。
誰でも熱中症になる可能性があり、全国では死亡事故も発生しています。

こんな症状は熱中症かもしれません!

- 軽** めまい・立ちくらみ・汗がとまらない・こむら返り
- 中** 頭痛・吐き気・体がだるい・ぼーっとする
- 重** 呼びかけても返事がおかしい・まっすぐ歩けない・けいれん・体があつい



保健福祉局よかドックイメージキャラクター よかろーもん



【熱中症になりやすい条件】

環境条件

気温が高い

湿度が高い

風が弱い

急に暑くなった日

個人の体調

体調不良

暑さに慣れていない

激しい運動や労働

熱中症予防のポイント 予防法を知っていれば熱中症を防ぐことができます。

水分、塩分

- 体内の水分・塩分のバランスが大切!

服装など

- 涼しく過ごす工夫をしよう

環境

- 温度に気を配ろう

体調

- 暑いときこそ体調管理!



注意!

- 高齢者や小児・幼児は熱中症になりやすいので、特に注意してください。
- 室内だから大丈夫と安心せず、予防を心がけてください。

熱中症予防のためのチェックリスト

チェックの数が多いほど、
熱中症になりにくいよ！

水分・塩分

- ☐ こまめに水分を補給していますか。
- ☐ 大量に汗をかいた時には水分とともに塩分を補給していますか。

環境

- 〔室内では〕
- ☐ 部屋の温度を測っていますか。
 - ☐ 部屋の風通しをよくしていますか。
 - ☐ エアコン・扇風機を上手に使用していますか。
- 〔屋外では〕
- ☐ 涼しい場所・施設を利用していますか。
 - ☐ 炎天下では日陰を選んでいきますか。

服装など

- ☐ 涼しい服装をしていますか。
- ☐ 外出時には帽子・日傘を使用していますか。

体調

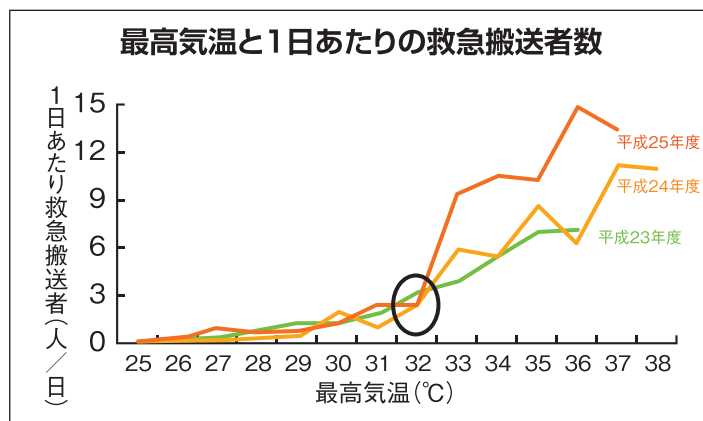
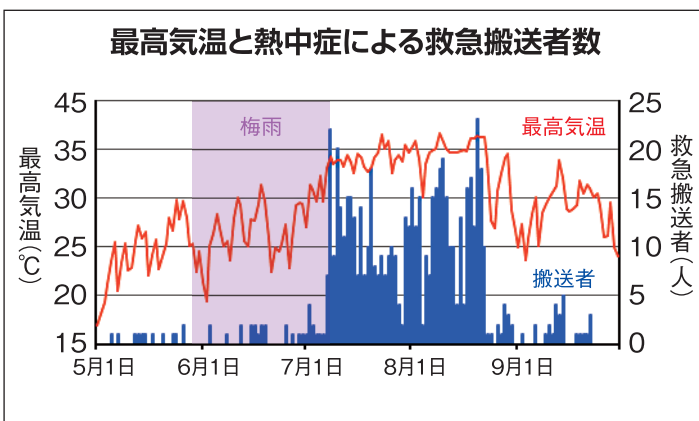
- ☐ 体調が悪い時に無理をしていませんか。
- ☐ 十分な睡眠・休憩をとっていますか。

その他

- ☐ きちんと食事をとっていますか。
- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認していますか。
- ☐ 防災メール(熱中症情報)を活用していますか。

コラム★ 福岡市での熱中症の発生状況

平成25年の夏は全国で記録的な猛暑となり、福岡市の熱中症による搬送者数は634人にのびりました。



◆梅雨明け前後から要注意!!
◆7~8月がピーク!!

◆最高気温が32℃を超えると
急激に増加!

どんなときに起きてる?(福岡市での発生事例と予防対策)

- 散歩中にきつくなり動けない。(85才男性)→ 水分補給、クールシェアスポット※の活用
- 炎天下で運動中、手足がしびれ吐き気を感じた。(16才女性)→ こまめに水分・塩分を補給
- 自宅で庭作業中に倒れているところを家族が発見。(85才男性)→ 対応フローを確認
- 室内で体がだるくなり動けない。(75才男性)→ 室内でも注意!エアコンや扇風機を利用

※福岡市では、空調が稼働している公共施設やお店に出かけることで、ご自宅のエアコン等を使用しなくても涼しく快適に過ごせる「クールシェアふくおか」の取組みも行っています。

熱中症かもしれないと思った時には

熱中症は重症化すると死に至る場合もあります。
熱中症を疑ったときには、下記フローに従い、対応しましょう。

対応フロー

意識の確認

意識がはっきりしない、
反応がおかしい時

意識がしっかりしている時

すぐに救急隊の要請をする

涼しい場所へ避難させる

救急隊到着までの間

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

衣服を脱がせ、身体を冷やす

自力で水が飲めるか

飲めない、
むせてしまう場合

むせずに
飲める場合

医療機関に搬送する

水分、塩分を補給する

症状が改善しない場合

※対応が分からない、困った時には医療機関へ相談しましょう。

(参考) 熱中症環境保健マニュアル。2009。環境省

医療機関が 分からないときは

QRコード読み取り機能付の
携帯電話で携帯サイトを
見ることができます。



福岡県救急医療情報センター

オペレーターが受診可能な医療機関を案内します。

☎092-471-0099(24時間受付)

ふくおか医療情報ネット

受診可能な医療機関を検索できます。

<http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/>

● 緊急連絡先、メモ欄(かかりつけの病院や最寄りの病院の連絡先をメモしましょう)