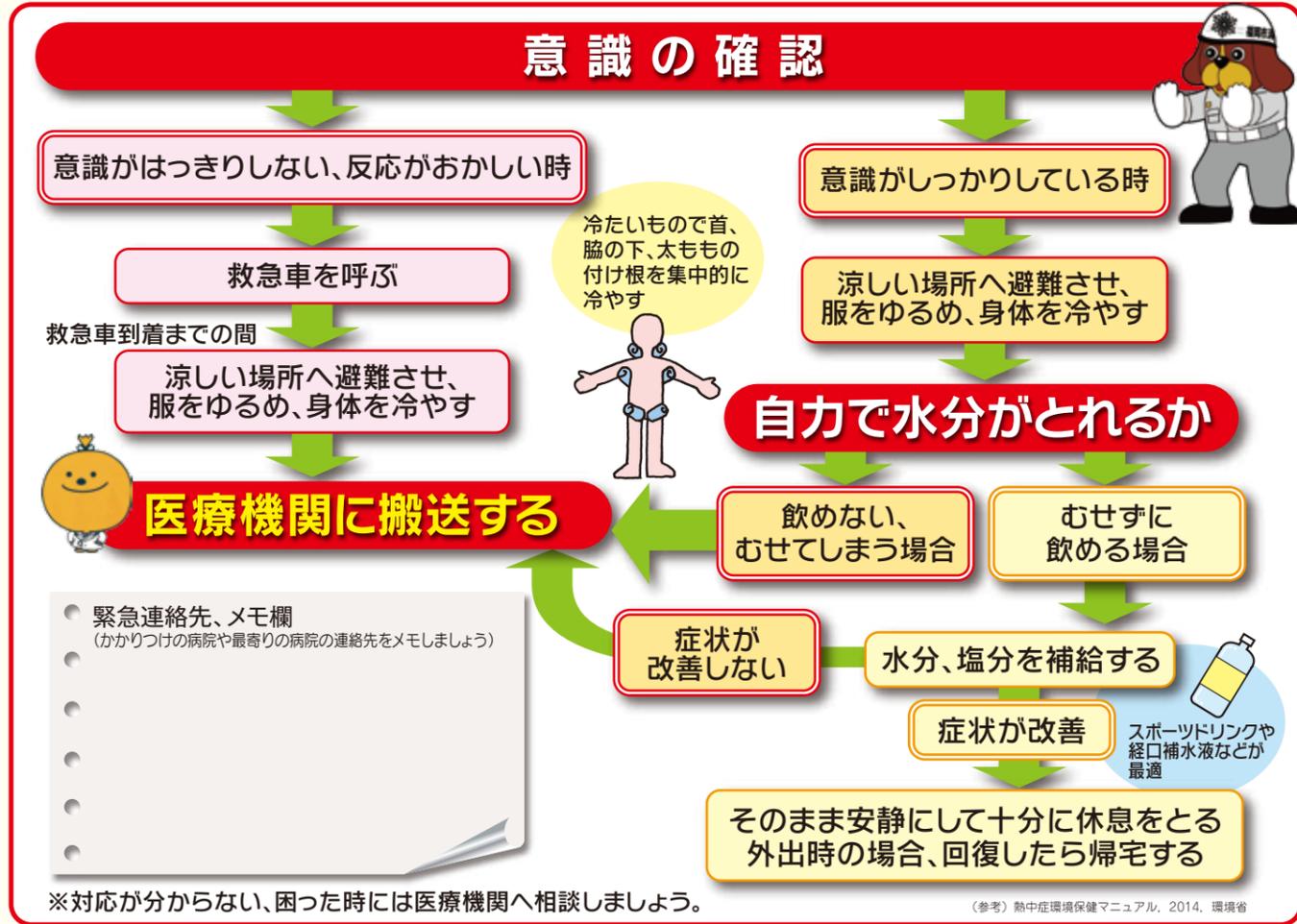
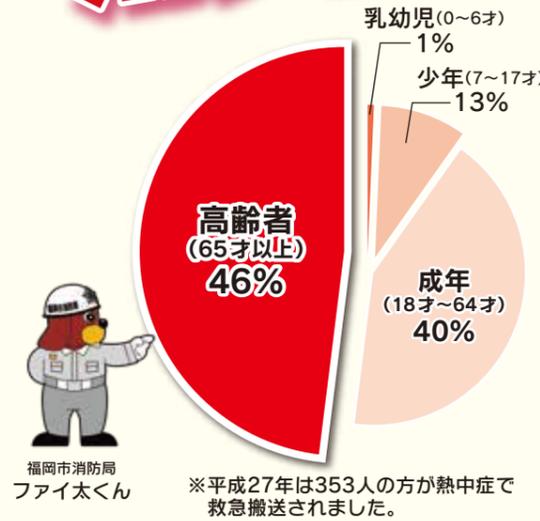


熱中症かもしれない!と思った時には

熱中症を疑ったときには、下記のように対応しましょう。
熱中症になった場合でも、適切な応急手当をすることで症状を軽減できる可能性があります。



熱中症にご用心!



平成27年、福岡市での熱中症の救急搬送者数は約半数が高齢者でした。



1 体調不良にご用心

2 屋外活動にご用心

3 部屋にいてもご用心

無理をしないで!

休憩、水分補給はしっかりと!

周囲の気温を意識しよう!

高齢者の方へ!

年を重ねるほど、熱中症になる可能性は高まります。「周りに迷惑をかけたくない!」、「多少は我慢」と無理されず、**早めに周囲の方に支援を求める**ことはとても大切です。

日中一人になる方は要注意! 調子が悪く感じたら、家族や近くの人に来てもらいましょう!

医療機関が分からないときは

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)

二次元バーコード
読み取り機能付の携帯電話で見ることができます。

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/>



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 FAX: 092-733-5592
予防法について	保健福祉局保健予防課	TEL: 092-711-4270 FAX: 092-733-5535
応急手当・救急搬送状況について	消防局救急課	TEL: 092-725-6574 FAX: 092-791-2994



熱中症は適切な予防対策で防げます!

予防対策はコチラ!

熱中症とは？

室温や気温が高い環境で、体温調節機能が働かなくなって生じる体の不調の総称。誰でも熱中症になる可能性があり、重篤化すると死亡することもある！

予防のポイント

1 体調を整えよう。

細めな水分補給！



しっかり食べよう！



よく眠ろう！



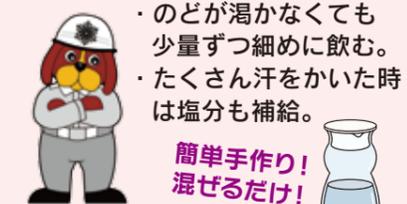
エアコンや扇風機を上手に使う！

2 暑さを避ける工夫をしよう。



熱中症 よくある質問 Q&A

Q1. 水分補給の方法を教えてください！



- ・のどが渇かなくても少量ずつ細めに飲む。
- ・たくさん汗をかいた時は塩分も補給。

簡単手作り！混ぜるだけ！

オススメレシピ

- 用意するもの
- ・水 1ℓ
- ・塩 2g(ティースプーン半分)
- ・角砂糖(お好みで)

Q2. 自覚症状ってあるの？



このような症状がある時は熱中症を発症した可能性があります。変だな、と思ったら無理をしないこと。

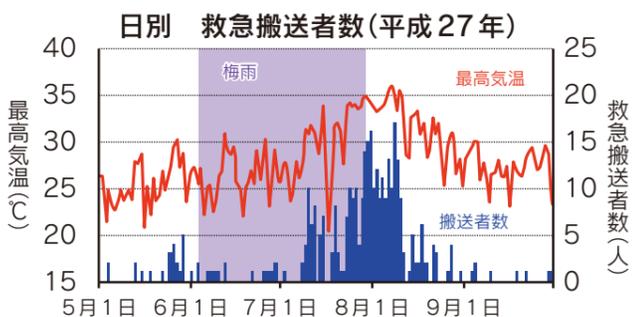
Q3. どんな時になりやすいの？

- ・暑くなり始め
- ・急に暑くなった
- ・気温・湿度が高い

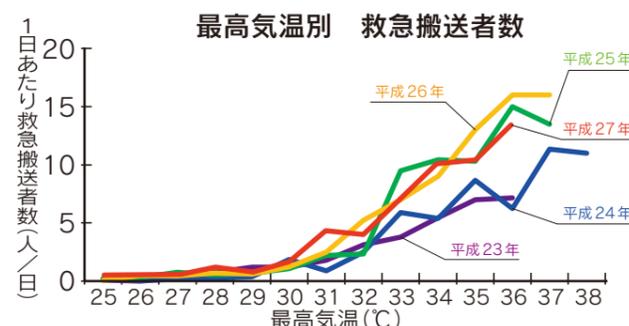


- ・慣れない運動
 - ・長時間の屋外作業
 - ・体調不良(寝不足、二日酔い)
- ※ 肥満の人、持病がある人は要注意！

熱中症の救急搬送者の発生傾向(福岡市)



梅雨明け前から要注意！7~8月が救急搬送のピーク！！

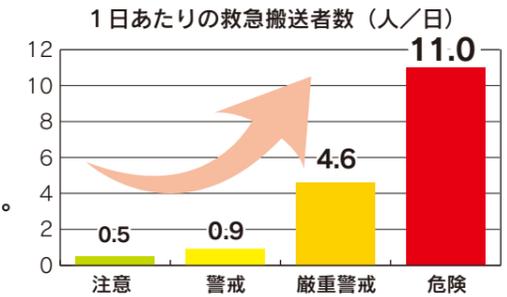


最高気温が31℃を超えると増加傾向！

熱中症予防 豆知識

その1 暑さ指数とは？

熱中症の発生しやすさの目安で、気温と湿度と輻射熱を組み合わせた指標です。



暑さ指数が上昇すると、救急搬送者数が増加するね

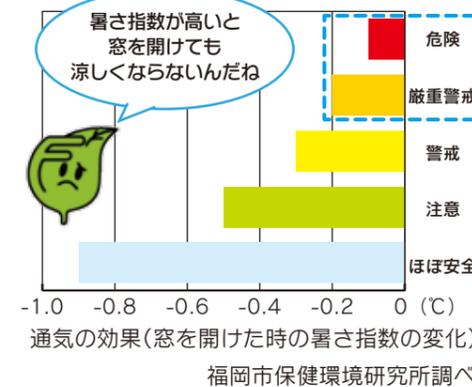
気温 [°C] (参考)	暑さ指数 [°C]	熱中症警戒レベル	熱中症予防のための行動の目安
35	31	危険	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
31	28	厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
28	25	警戒	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分な休息を取り入れる。
24	21	注意	熱中症の危険性は小さいが、熱中症の兆候に注意。マラソンなどをする際には注意する。
		(ほぼ安全)	

参考：日本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)

その2 窓を開けるだけで大丈夫？室内の暑さ指数調査結果！

室内での暑さ指数調査

※本調査は小窓の開閉で比較した結果であり、住居の構造によって異なる場合があります。



暑さ指数が「厳重警戒以上」になる時は？



暑い夏、図書館などの公共施設や商業施設などで涼しく過ごす福岡市の取り組み「クールシェアふくおか」詳しくはこちら！

クールシェアふくおか 検索



熱中症対策情報はコチラ！

ホームページ「熱中症情報」

暑さ指数の予測情報や市内の救急搬送者数の状況などを掲載しています。



福岡市 熱中症情報

検索

福岡市防災メール

福岡市域が熱中症になりやすい気象状況になった時にメールが届きます。



福岡市防災メール

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)



福岡市消防情報メール

検索