

活用しよう!

福岡市防災メール



福岡市防災メール 検索

福岡市LINE公式アカウント



LINE公式アカウント名:福岡市
LINE ID:@fukuokacity

福岡市域が熱中症になりやすい気象状況になると予測したときに情報を配信します。

二次元バーコード読み取り機能付の携帯電話でも見ることができます。

福岡都市圏消防情報メール



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)

福岡都市圏消防情報メール 検索

ホームページ「熱中症情報」

毎日の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

出前講座「熱中症にご用心!」

無料

熱中症の予防法や、熱中症かなと思った時の対処法などを、職員が皆さんのところへ訪問してお話します。団体での勉強会等にご利用ください。校区ごとの熱中症搬送者数など、地域に合わせたお話もできます。



クールシェアふくおか

福岡市ではクールシェアの取り組みを実施しています。省エネしながら涼しく過ごしましょう。お得な特典付きスポットもあります。



クールシェアふくおか 検索

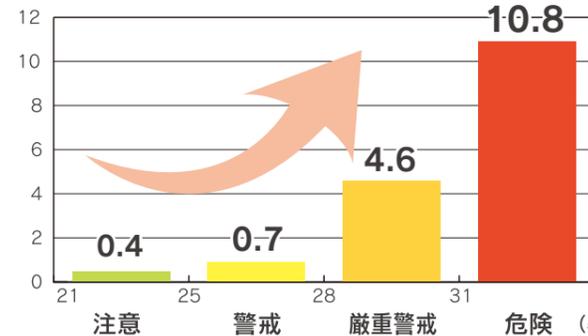
暑さ指数について

暑さ指数とは?

熱中症のなりやすさの指標で気温と湿度と輻射熱^{ふくしゃねつ}※を組み合わせたものです。

※地面や建物、体から出る熱

1日あたりの救急搬送者数(人/日)(平成29年・福岡市)



暑さ指数が上昇すると、救急搬送者数が増加しているね



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 (ほぼ安全)	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。

参考:日本生気象学会日常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)

お問い合わせ先

熱中症に関する情報・出前講座について 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 予防の手引き

平成30年度版



福岡市環境シンボルキャラクターエコッパ

熱中症とは?

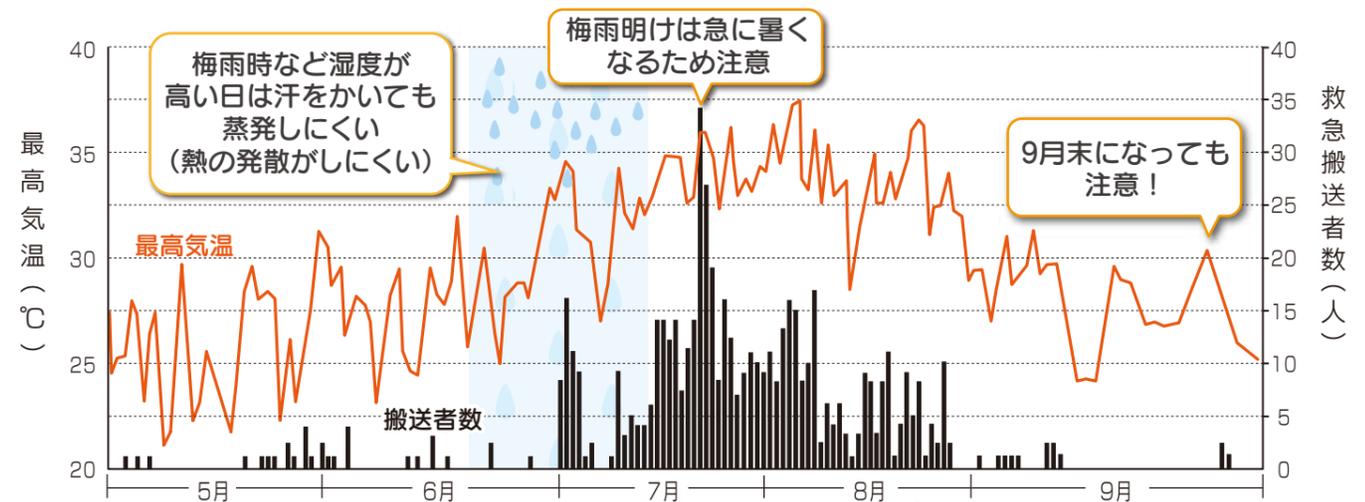
室温や気温が高い環境で、体温の調節機能が働かなくなって生じる体の不調の総称です。誰でも熱中症になる可能性があり、重症化すると死亡することもあります。



どんな時期に熱中症になりやすい?

急に暑くなった時、気温が高いときが要注意!

熱中症による救急搬送者数(平成29年・福岡市)



5~7月は子どもの搬送が多い!

お盆明けは労働者の搬送が多い!

どの時期も高齢者の搬送が多い!

福岡100

よくある熱中症の発生事例



体調が悪いなか出かけたところ、帰りにめまいとふらつきを感じた。

体調が悪いときは無理をしない！
涼しい室内施設を利用！



炎天下で運動中、めまいと頭痛を感じ動けなくなった。

運動時には特に休憩や水分・塩分補給を積極的に！
※観戦中も熱中症対策を！



室内でエアコンをつけずにいたところ、体がだるくなり動けなくなった。

室温を意識してエアコンや扇風機を利用する！
※高齢者は暑さやのどの渇きに気づきにくいので特に注意！

予防のポイント

1 体調を整えよう

- こまめに水分補給をする。
- たくさん汗をかいたときは水分とともに塩分を補給する。
- きちんと食事をとる。
- 十分な睡眠をとる。



福岡市健康づくりイメージキャラクター
よかろーもん

涼しい服装
(色・素材・形)

2 暑さを避ける工夫をしよう

〈室内〉

- 温度計・湿度計を置き、部屋の温度や湿度を確認する。
- よしずや緑のカーテンなどで日差しをさえぎる。
- 部屋の風通しをよくする。
- エアコンや扇風機を上手に使用する。

〈外出時〉

- 帽子や日傘を利用する。
 - 涼しい場所・施設を利用する。
 - 日陰を選んで歩く。
 - 暑さ指数※を参考に外出時間を工夫する。
- ※暑さ指数については最後のページへ

応急手当の方法

- ・涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、安静に寝かせる。
- ・エアコン、扇風機、うちわなどを使い、体を冷やす。



わきの下・太もものつけねなどを冷やす



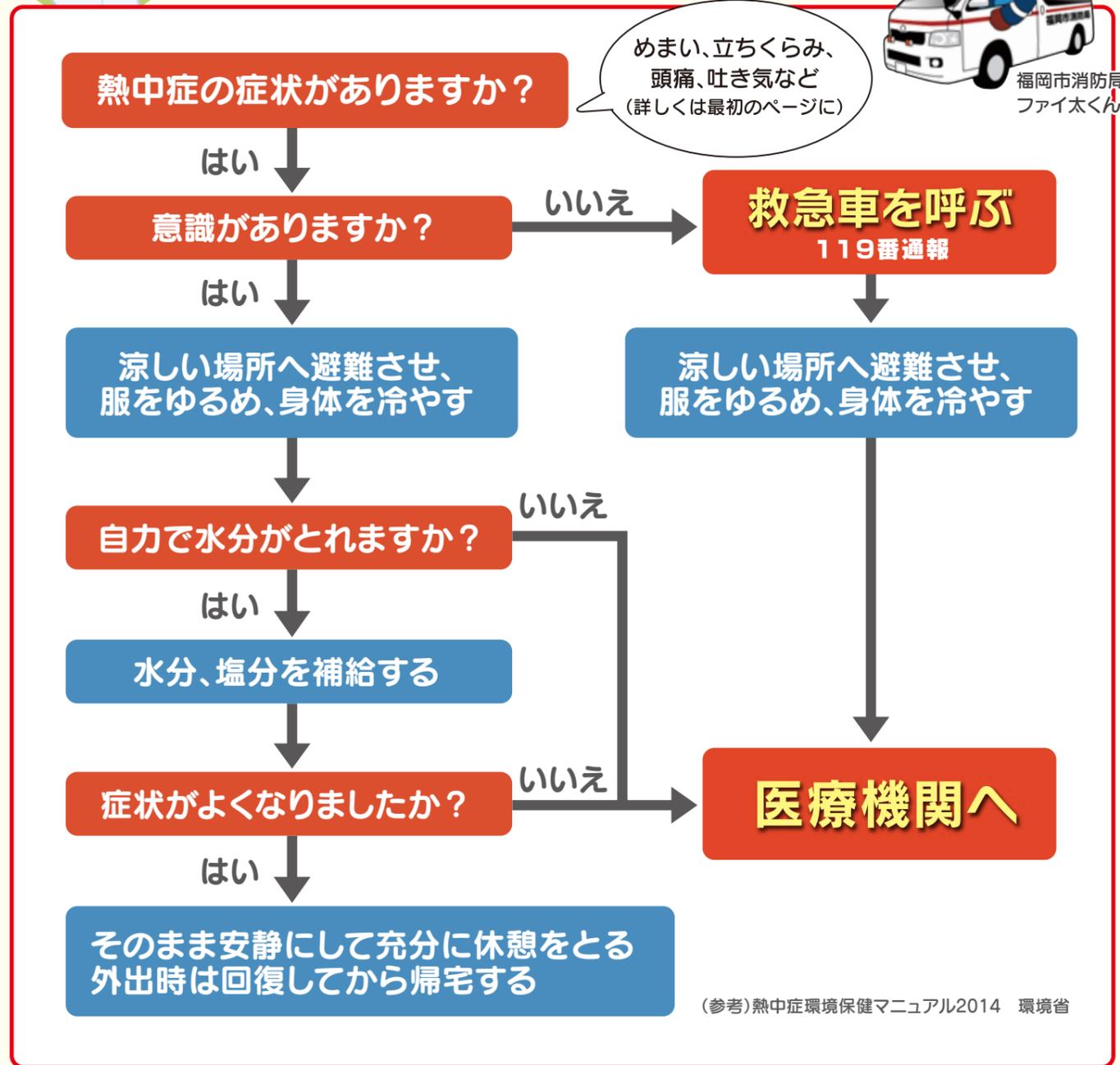
飲めるようであれば水分を少しずつこまめに取らせる。スポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよい

水分



熱中症かもしれない! と思ったらどうすればいい?

下記に従い対応しましょう。
適切に対応することで、症状を軽減できる可能性があります。



救急車が必要か迷ったとき 医療機関がわからないとき

福岡県救急医療電話相談事業

救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスします。

#7119

24時間受付 年中無休

#を押して7119 または 092-471-0099

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インターネットで検索できます。

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