

Q&Aでわかりやすい

知って役立つ熱中症情報

Q 日ごろからできる熱中症予防はありますか？

A 暑くなる前から体づくりに取り組みましょう。暑さに備えた体づくりには日ごろから30分程度のウォーキングなどの運動をすることが望ましいです。1日中、家で過ごすのではなく、買い物や散歩など外出する機会を増やしましょう。運動する際には休憩と水分をしっかりとりましょう。水分補給は運動前、運動中、運動後にきちんと行いましょう。



Q 熱中症予防にはどのような飲み物がよい？

A 水や麦茶が望ましいです。利尿作用があるコーヒーやアルコールなどの飲み物は控えましょう。また、たくさん汗をかいたときは塩分も補給しましょう。スポーツ飲料の場合はナトリウム量が100mlあたり40～80mgが適当です。



Q 熱中症予防に効果的な栄養素は？

A 1日3回きちんと食事をし、食欲がない時はおかずから食べましょう。



カリウム

体内の水分量を調節します。野菜、海藻、いも類、大豆・大豆製品、果物などに含まれています。

ビタミン B1

糖質をエネルギーに変え、疲れにくい体に。豚肉、玄米、レバー、ウナギ、大豆などに含まれています。

ビタミン C

免疫力を高めてくれます。暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなります。野菜、果物、いも類、レバーなどに含まれています。

ホームページ「熱中症情報」

暑さ指数の予測情報や、熱中症の予防方法などを掲載。



暑さ指数は、ここでチェック！



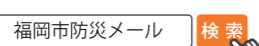
福岡市防災メール

暑さ指数 31 以上の予測時に情報を配信。

STEP1 t-fukuoka-city@sg-p.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！



福岡市 LINE 公式アカウント

暑さ指数 31 以上の予測時に情報を配信。

STEP1 QR コードを読み込み、友だち追加後、「受信情報」をタップ

STEP2 「防災・気象情報」をタップ

STEP3 「暑さ指数情報」を選択し、「登録」をタップ

まずは「福岡市」を友だち追加！



■お問い合わせ■

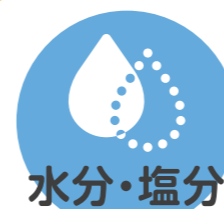
熱中症に関する情報・出前講座について…………… 環境局 環境保全課 TEL 092-733-5386 FAX 092-733-5592
予防方法について…………… 保健医療局健康危機管理課 TEL 092-711-4270 FAX 092-733-5535
応急手当・救急搬送状況について…………… 消防局 救急課 TEL 092-725-6574 FAX 092-791-2994

発行年 2025 年 3 月

熱中症予防リーフレット

予防方法を知っていれば、熱中症を防ぐことができます。

予防のポイント



こまめに水分・塩分を補給しよう！

水分・塩分

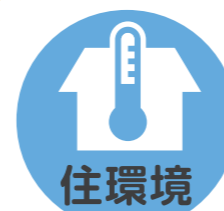
- 1日1.2Lの水分を補給しましょう（平常時：水や麦茶など、運動時：スポーツ飲料など）
- たくさん汗をかいたときは塩分もしっかりとりましょう
- のどが渇く前、暑い場所に行く前には水分補給をしましょう
- 起床時、入浴前後、就寝前にも水分を補給しましょう



涼しく過ごす工夫をしよう！

衣服など

- ゆったりした涼しい服装を心がけましょう
- 炎天下では黒色系の服装は避けましょう
- 帽子や日傘を活用しましょう
- 吸汗・速乾素材の衣服を着用しましょう



温度・湿度に気を配ろう！

住環境

- 室温が28℃を超えないようにクーラーや扇風機を利用しましょう
- 外が涼しいときは窓を開けて風通しをよくしましょう
- ブラインドやすだれ、遮光カーテンなどを用いて窓から射し込む光を遮りましょう
- 梅雨明けは急に蒸し暑くなるので特に気をつけましょう



暑いときこそ体調管理！

行動・体調

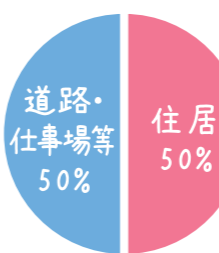
- 暑さ指数を参考に行動しましょう（詳細は裏面へ）
- 栄養バランスに気をつけて、きちんと食事をとりましょう
- しっかり睡眠をとりましょう
- 集団活動の際はお互いの様子に目を配りましょう
- 体調の悪い時は特に注意しましょう



特に熱中症になりやすいのは

高齢者

高齢者は暑さに対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。室内に温湿度計を置き、28℃を超えないようにし、のどが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう。

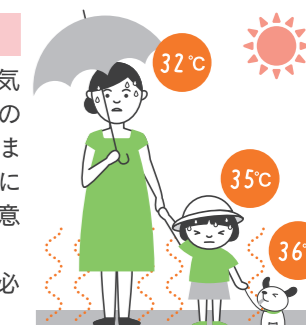


65歳以上の救急搬送場所（令和4年～令和6年、福岡市）

幼児

晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、幼児、車いすの方は大人以上に暑い環境にいます。幼児は体温調節機能が十分に発達していないために、特に注意が必要です。

また、ペットも同様に注意が必要です。



熱中症の症状・・・→ こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう！

軽症



- めまい
- 立ちくらみ
- 汗がとまらない
- こむら返り

中等症



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- ぼーっとする

重症



- 意識がない
- まっすぐ歩けない
- けいれん
- 体があつい(高温)

応急手当のポイント・・・→ 涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、安静にしましょう。クーラー、扇風機、うちわを使い、**体を冷やしましょう。**

クーラーがない場所で体を冷やすには？

- 首やわきの下、太もものつけねを、冷たいおしぼり、保冷剤、氷のう、冷たいペットボトルで冷やしましょう。(冷蔵庫に、おしぼりを冷やしておきましょう。)
- 冷たい水分をとりましょう。



熱中症予防 豆知識

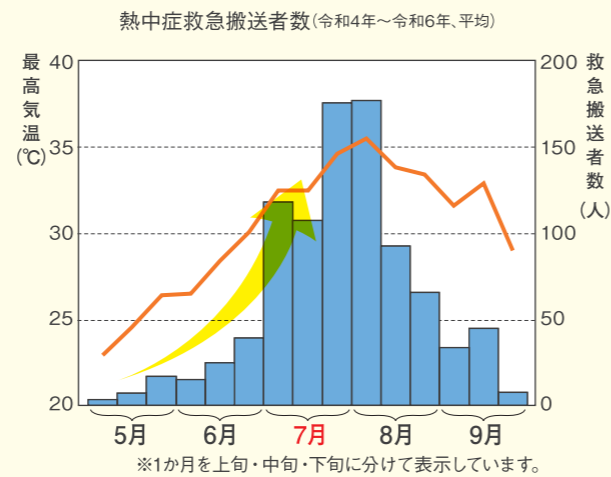
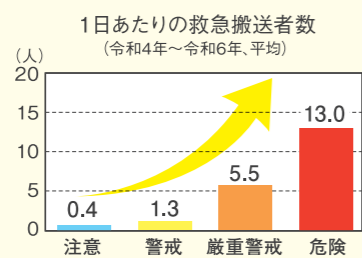
いつ頃から意識する？

例年、最高気温が上昇していく7月に熱中症による救急搬送者が急増します。特に、梅雨明け前後の蒸し暑い時期は体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

また、屋外での運動会練習などの機会が多い5月も、未成年は搬送者が多くなります。

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*を組み合わせたものです。
*地面や建物、体から出る熱



気温(℃) (参考)	暑さ指数	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	嚴重警戒	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時は、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する。 マラソンなどをする際は注意が必要。

参考: 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022年) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症ガイドブック」(2019年)

毎日の暑さ指数の予測情報はホームページ「福岡市熱中症情報」に掲載しています。
(4月下旬～5月頃から)



熱中症対応フローチャート

＼早めの対策・処置で重症化を防ぎましょう！

熱中症の症状がありますか？ ※左記参照(熱中症の症状)

はい

意識がありますか？

いいえ

ただちに救急車を呼ぶ
119番通報



はい

涼しい場所へ移動させる 服を緩め、体を冷やす
※左記参照(応急手当のポイント)

救急車来るまで

自力で水分がとれますか？

いいえ

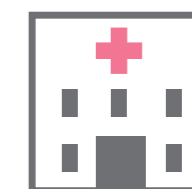
水分・塩分を補給する

症状がよくなりましたか？

いいえ

十分に休息をとり安静にしましょう

医療機関へ



24時間受付

救急車？ 病院？ 迷ったら

#7119

福岡県救急電話相談・医療機関案内

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。

#を押して7119または092-471-0099

年中無休

こんな時は、
ためらわずに救急車を
呼びましょう！

- 意識がない(おかしい・普段と違う)場合
- 全身がけいれんしたり、まっすぐ歩けない場合など



福岡市消防局ファイ太くん