

# 涼しい施設を利用して熱中症予防！

## クールシェアふくおか 涼み処マップ 西 区



**クールシェアとは？**  
 気温が高くなる夏の暑い時期に、ショッピングモール、公共施設等の涼しい場所を利用することで熱中症予防及び省エネの促進につなげる取り組みです。



### 暑さ指数とは

暑さ指数は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、人体の熱収支に与える影響の大きい①気温 ②湿度 ③放射熱の3つの要素を組み合わせた指標で、熱中症の発生しやすさの目安となります。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)より改編

### 熱中症に関するアラート

暑さ指数が非常に高く、以下の条件を満たすとき、アラートが発表されます。

暑さ指数	発表アラート	状況
35以上 (福岡県内の全地点)	熱中症 特別警戒アラート	過去に例のない危険な暑さ 熱中症の危険性が極めて高い
33以上 (福岡県内のいずれかの地点)	熱中症警戒アラート	気温が著しく高い 熱中症の危険性が非常に高い

### 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です。
- ▶ 誰でも熱中症になる可能性があり、全国各地で死亡事故も発生しています。
- ▶ 予防法を知っていれば熱中症を防ぐことができます。
- ▶ 熱中症になっても適切な応急手当をすることで、症状を軽減することができます。

### 暑さ指数、熱中症情報を配信

**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4月下旬頃から掲載。

**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

**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！

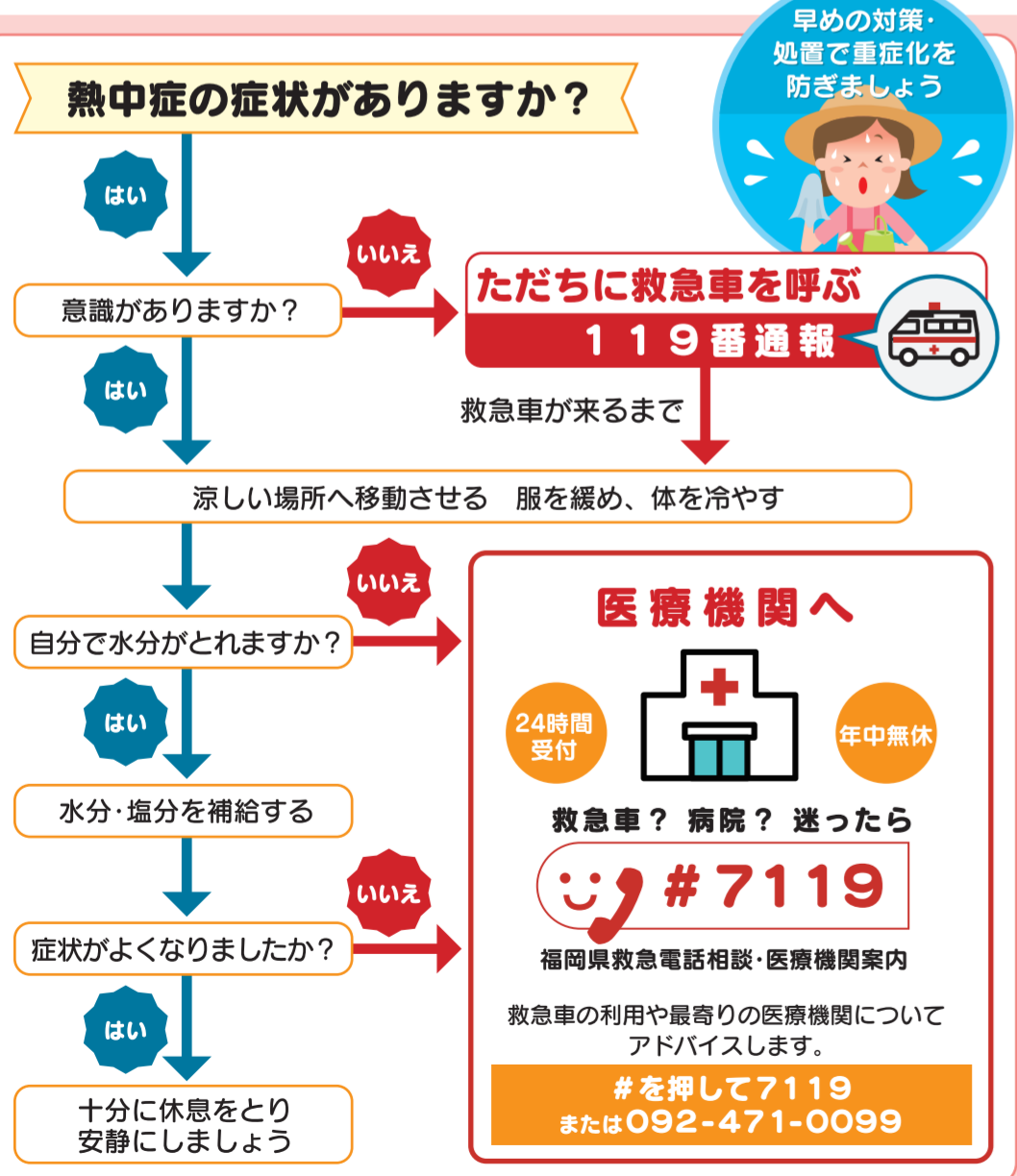
福岡市では3つの方法で暑さ指数やアラートの情報を配信しているよ。活用して熱中症を予防しよう！

### 西 区 施設 一 覧

※施設の開いている日時を確認の上ご利用ください。

番号	施設名	所在地	TEL	MAP
1	小呂分館公民館	西区大字小呂島61-1	☎092-805-2013	A-3
2	玄界公民館	西区大字玄界島21-3	☎092-809-1243	A-4
3	能古公民館	西区能古726-9	☎092-881-0873	D-5
4	北崎公民館	西区大字宮浦1978-1	☎092-809-1733	B-2
5	今津公民館	西区今津2131-3	☎092-806-2021	D-3
6	元岡公民館	西区太郎丸1丁目3-41	☎092-806-5132	E-2
7	アガベ横浜薬局	西区田原東3丁目2570-13	☎092-805-8055	拡大図A
8	玄洋公民館	西区横浜1丁目2-1	☎092-806-9811	拡大図A
9	津田薬局	西区横浜1丁目50-16	☎092-806-2372	拡大図A
10	イオン福岡伊都店	西区北原1丁目2-1	☎092-805-8100	拡大図A
11	西区徳永子どもプラザ	西区北原1丁目2-1 (イオンモール福岡伊都3階)	☎092-806-4733	拡大図A
12	さくら薬局 伊都店	西区北原2丁目8-20	☎092-707-6305	拡大図A
13	西都北公民館	西区北原2丁目34-16	☎092-707-7746	拡大図A
14	ヤクシン薬局伊都店	西区都都1丁目1-46	☎092-805-6666	拡大図A
15	西部地域交流センター(さいとびあ)	西区都都2丁目1-1	☎092-807-8900	拡大図A
16	西都公民館	西区女原北12-11	☎092-834-2352	拡大図A
17	さいと薬局	西区徳永北18-4	☎092-407-1915	拡大図A
18	周船寺公民館	西区大字飯氏876-1	☎092-806-1371	拡大図A
19	そうごう薬局周船寺店	西区富士見2丁目14-5	☎092-802-0281	E-2
20	福神調剤薬局 周船寺店	西区周船寺1丁目5-25-1F	☎092-805-6055	F-2
21	ウエルシア薬局福岡周船寺店	西区周船寺1丁目18-28	☎092-707-6916	F-2
22	今宿公民館	西区今宿南138-1	☎092-806-0242	F-4
23	愛宕浜公民館	西区愛宕浜4丁目41-10	☎092-885-4551	拡大図B
24	イオンマリナタウン店	西区豊浜3丁目1-10	☎092-883-4147	拡大図B
25	愛宕公民館	西区愛宕4丁目11-11	☎092-891-7962	拡大図B
26	浜浜公民館	西区煙の浜2丁目10-6	☎092-881-0384	拡大図B
27	煙北公民館	西区煙の浜2丁目20-28	☎092-895-1075	拡大図B
28	浜浜コクミン薬局	西区煙の浜4丁目8-2	☎092-895-5593	拡大図B

### 熱中症対応フローチャート



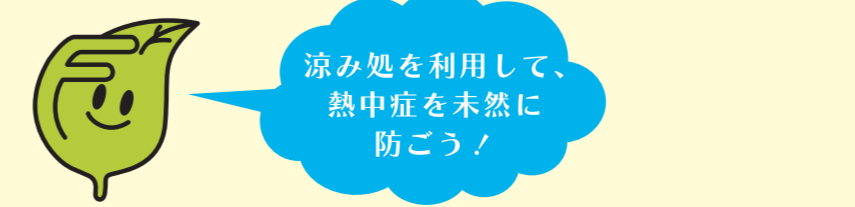
こんな時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！  
 ▶意識がない(おかしい・普段と違う)場合 ▶全身がげいれんしたり、まっすぐ歩けない場合など

### 熱中症を予防しよう

- 部屋の温度を28度以下に保つ
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- こまめに水分を補給する (1日に1.2リットル)
- シャワーやタオルで体を冷やそう

### 熱中症を予防しよう

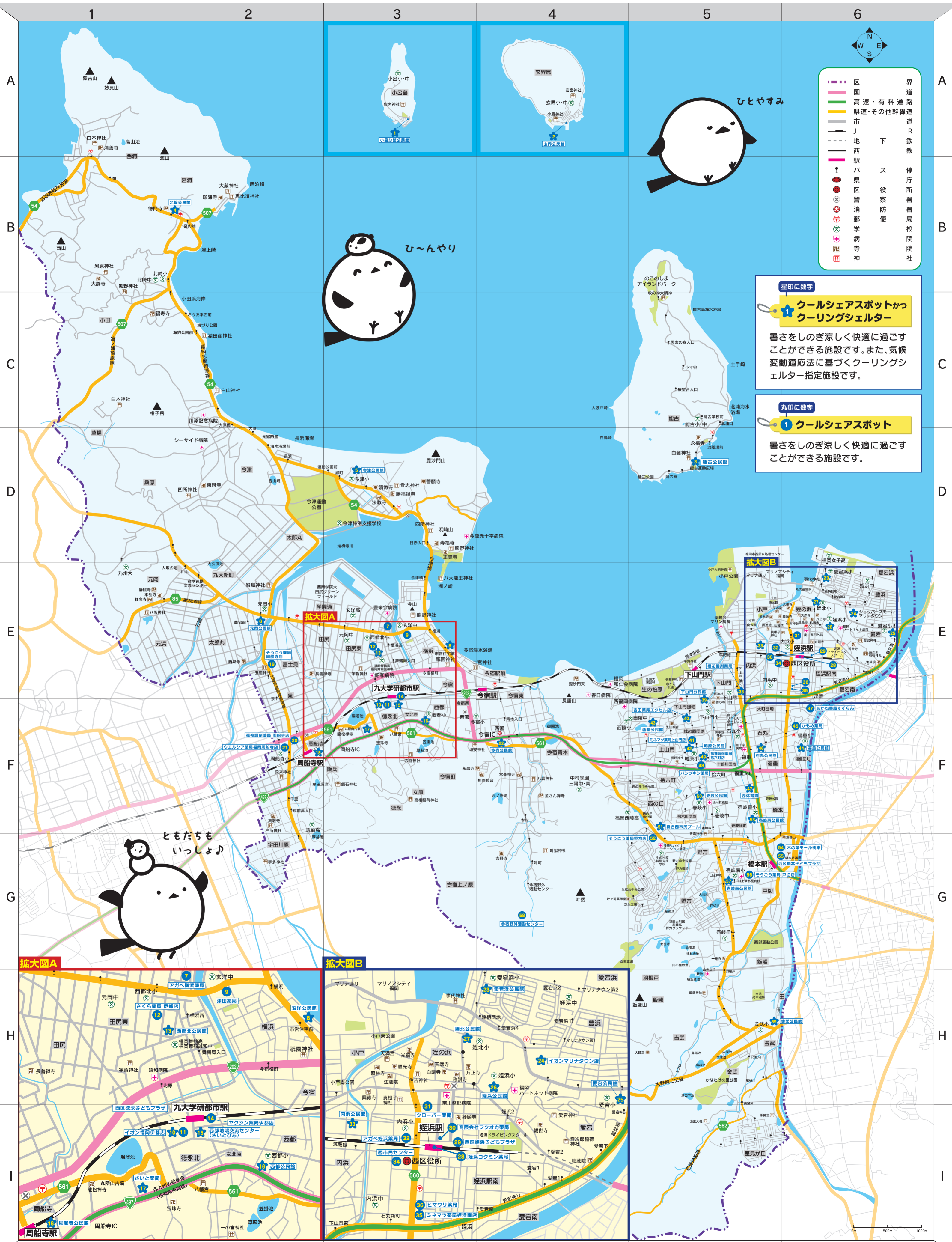
- 涼しい服装をする 外出時には日傘、帽子を
- 涼しい場所・施設を利用する
- 暑い時は休憩する
- 部屋の風通しを良くする



# クールシェアふくおか 涼み処マップ

西区

発行/令和6年6月



- |            |            |
|------------|------------|
| 区          | 界道路        |
| 国          | 国道         |
| 高速・有料道路    | 高速・有料道路    |
| 県道・その他幹線道路 | 県道・その他幹線道路 |
| 市          | 市道         |
| J          | J道         |
| 地          | 地籍線        |
| 下          | 下道         |
| 西          | 西鉄線        |
| 駅          | 駅          |
| バス         | バス         |
| 県          | 県庁         |
| 区          | 区役所        |
| 警          | 警察署        |
| 消          | 消防署        |
| 郵          | 郵便局        |
| 学          | 学校         |
| 病          | 病院         |
| 寺          | 寺院         |
| 神          | 神社         |

**星印に数字**

**クールシェアスポットかつクーリングシェルター**

暑さをしのぎ涼しく快適に過ごすことができる施設です。また、気候変動適応法に基づくクーリングシェルター指定施設です。

**丸印に数字**

**クールシェアスポット**

暑さをしのぎ涼しく快適に過ごすことができる施設です。

