

熱中症対策

記録的な高温により、厳しい暑が続く近年の夏。今年も暑い夏になることが予想され、熱中症の危険性が高まります。湿度が高く、体が暑さに慣れていない梅雨明けは特に注意が必要です。誰もがかかる可能性がある熱中症の正しい予防法を知り、熱中症にかからない生活習慣を身につけましょう。

問 健康推進課

筑紫野太宰府消防組合消防本部の岩本消防司令補に
市内の熱中症の現状と対策のポイントを聞きました。



熱中症は1つの災害

熱中症が原因で毎年多くの命が奪われていることから、熱中症は1つの災害と言えます。ただし、地震などとは違い、予防により発生を防ぐことができます。また、急に重症になるものではなく、軽度の初期症状があり、その時点で適切に体を休めれば症状は落ち着きます。自分の体の状態を把握し、熱中症から命を守る行動をとりましょう。

市内の熱中症の状況



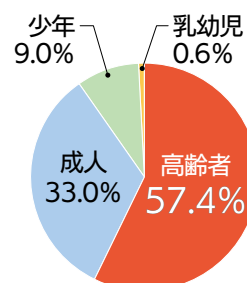
筑紫野太宰府消防組合
消防本部 警防課救急係
岩本 大輔 係長

令和6年度は5～9月に78件の熱中症による救急搬送が発生しました。例年、7月から急激に増えています。また、発症場所は住居内が最も多く、次いで道路上が多くなっています。屋外で激しい運動をしているときばかりでなく、日常生活や歩行中に発症していることが多いです。

ココが知りたい

高齢者は特に注意！

高齢者は、体内の水分が不足しがちで、温度に対する感覚も弱くなっているため、暑さの自覚がなくても熱中症にかかる危険性と重症化するリスクがあります。自分の体感を過信しないようにしましょう。窓を開けても熱風が入ってくるような暑さのときは、ためらうことなくエアコンを使用して快適な室温を保ちましょう。また、周囲の人が気にかけることも大切です。



▲令和6年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況



ココが知りたい

熱中症特別警戒アラートの情報にご注意

暑さ指数が33以上になると熱中症の危険性に対する気づきを促すため、気象庁と環境省が共同で「熱中症警戒アラート」を発表します。さらに、広域的に過去に例のない暑さとなり、より深刻な健康被害の発生が想定される場合には「熱中症特別警戒アラート」を発表します。発表された場合は、よりいっそうの熱中症予防行動を徹底しましょう。

暑さ指数や警戒状況については環境省熱中症予防サイトに掲載されています。



◀環境省熱中症予防サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

暑さ指数	警戒状況
35以上	熱中症特別警戒アラート
33以上	熱中症警戒アラート
31以上	危険
28以上	厳重警戒
25以上	警戒
21以上	注意



熱中症ゼロをめざして

この夏、今からできる対策は

まずは身近な予防から 今から備えることにより、熱中症を未然に防ぎましょう。

予防

01

あせ

汗をかく練習

うまく汗をかけないと、暑さに見合った放熱量が得られず体内に熱がこもってしまいます。日ごろから無理のない範囲のウォーキングなどで徐々に暑さに体を慣らすことが重要です。また、しっかりと湯船に浸かって汗をかくことでも効果は得られます。



無理のないウォーキング

入浴をシャワーで済ませないことがポイント!



湯船に浸かる

予防

02

すいぶん

水分をとる

日ごろのこまめな水分補給でも「まだ足りない」くらいの意識で意識的に飲む回数を増やしましょう。目安は食事を含めてコップ1杯分を1日に8回です。水分は食べ物からもとれるため、しっかり1日3食とることも大切です。



8回/1日

予防

03

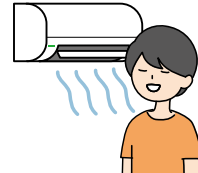
ひ

体を冷やす

冷たい飲料や食べ物を摂取することで体内の温度を下げる「内部冷却」と、エアコンや冷水浴、アイスパックなどを使って皮膚の温度を下げる「外部冷却」を合わせて使うことが効果的です。ただし、全身を冷やすと血管が収縮し体内の熱が逃げづらくなり逆効果になることもあります。脇や首筋などを重点的に冷やすようにしましょう。



脇や首筋などを冷やすと効果的

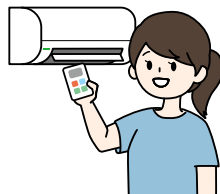


我慢せずエアコンを使う

熱中症から身を守る4つの工夫

01/ 室内の工夫

- エアコンや扇風機を使って、室温は28℃を超えないようにする
- 遮光カーテンやすだれを利用し、日差しをさえぎる
- 風通しをよくする
- こまめに室内環境をチェックする



02/ 外出時の工夫

- 日傘や帽子を着用する
- 日差しが強い日は日中の外出を避ける
- 休憩はこまめにとる
- こまめに水分補給をする
- 日陰を選んで歩く



03/ 衣服の工夫

- 通気性と速乾性を考慮する
- 襟元をゆるめるなど、風通しを良くする
- 熱を吸収しやすい黒色の衣服を避ける



04/ 日常生活の工夫

- たくさん汗をかいたときは、塩分の補給を心がける
- 食事、睡眠をしっかりとする
- 冷却グッズを活用する





あなたの行動が命を救う

ねっ ちゅうしょう

うたが

ひと

み

熱中症が疑われる人を見かけたら

自分自身や身近な人に熱中症を疑う症状がみられるときに、適切に対応できるようにしておきましょう。

チェック 1

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、吐き気、倦怠感、意識障害、けいれん、高体温など

はい

チェック 2

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック 3

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

塩分の入ったスポーツドリンクや
経口補水液、食塩水が最適です。

チェック 4

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません。



いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のうなどで、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。



いいえ

医療機関へ

発症したときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

涼しいよ！楽しいよ！
みんな集まれ！！

暑さを忘れて過ごせる市内の涼しい施設を利用してみませんか。新しい楽しみが見つかるかもしれません。

筑紫野市歴史博物館(ふるさと館ちくしの)

- 開館時間 9時～17時(入館は16時30分まで)
※月曜日休館(祝日の場合は開館、翌平日休館)

夏の体験イベントin博物館

申問 歴史博物館 ☎(922)1911

銅鐸(どうたく)作りやストーンアートを通じて、本市の文化財に触れてみませんか。学芸員の解説付きです。

- 申込期間 7月8日(火)、9時～ ●申込方法 電話または窓口にて申し込み

【銅鐸作り】

日 7月24日(休)

①10時～11時30分 ②13時30分～15時

定 各回10人(小学3年生以下は保護者同伴)

【ストーンアート】

日 7月25日(金)

①10時～11時30分 ②13時30分～15時

定 各回14人(小学3年生以下は保護者同伴)



五郎山古墳館(筑紫野市歴史博物館分館)

- 開館時間 9時～17時(入館は16時30分まで)
※月曜日休館(祝日の場合は開館、翌平日休館)

夏の体験イベントin五郎山古墳館

日 7月19日(土)～8月31日(日)、9時～16時

場 五郎山古墳館 ☎(927)3655

内 五郎山古墳の壁画にちなんだストーンアートや、壁画のモチーフを貼るしおり、塗り絵、ストローを管玉に見立てた古代アクセサリ作りを行います。
※会場へ入れない場合は、体験セットを持ち帰ることができます。

ドキドキ古墳体験！学芸員と一緒に五郎山古墳を探検しよう！

学芸員と一緒に本物そっくりの石室模型に入って、楽しく五郎山古墳の探検をしませんか？

日 8月1日(金)、2日(土) ①11時～11時30分 ②13時～13時30分

場 五郎山古墳館 対 小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定 各回10人

- 申込期間 7月8日(火)、9時～ 申問 歴史博物館 ☎(922)1911



筑紫野市民図書館



- 開館時間 10時～18時 ※金・土曜日は20時まで
- 休館日 月曜日(祝日を除く)、毎月最終水曜日、特別整理期間

本を読んで夏を楽しもう! 2025読書チャレンジ

7月16日(火)～8月26日(火)

期間中、スタンプカードを市民図書館またはつくしんぼ号で配布します。貸出につき、1日1回スタンプがもらえます。3回スタンプを集めたらプレゼントがもらえます。いろいろな本を読んで、夏を楽しみましょう。詳細は18ページをご確認ください。

問 市民図書館



涼しくすごそう、夏

クーリングシェルター

市が指定した、誰でもひと休みできる冷房設備がある施設は、開館時間の範囲内で施設の一部を開放しています。熱中症による健康被害を未然に防ぐため、外出時や自宅に冷房設備がない場合などに利用してください。詳しくは市ホームページをご確認ください。

ID 35360

利用にあたっての注意点

- 空調の温度調整はできません。
- 飲料は各自でご用意ください。
- 利用にあたっては各施設の指示に従ってください。



施設				
	カミーリヤ	生涯学習センター	イオンモール筑紫野	ゆめタウン筑紫野
開館時間	8時30分～22時	9時～22時	10時～21時	1階 9時～21時 2階 10時～20時
休館日	毎月第3月曜日 ※第3月曜日が国民の祝日と重なる場合は第4月曜日	毎月第3月曜日 ※8月のみ第4月曜日および翌日も休館		

コミュニティセンター	開館時間	休館日
二 日 市	9時～22時 ※日曜日、8月13日～15日は9時～17時	第1日曜日休館
二日市東		第3火曜日(9時～17時)休館 ※17時以降は開館
山 口		第3土曜日(9時～13時)休館 ※13時以降は開館
御 笠		第3土曜日(9時～14時)休館 ※14時以降は開館
山 家		第1土曜日(9時～13時)休館 ※13時以降は開館
筑 紫		第4月曜日(9時～17時)休館 ※17時以降は開館
筑 紫 南		第2月曜日(9時～17時)休館 ※17時以降は開館