アジアのリーダー都市へ FUKUOKA NEXT

Press Release

熱中症にご用心！
福岡市環境局

令和　2年　7月 30日

福岡市政担当記者各位

梅雨明け後の熱中症にご注意を！

福岡管区気象台から７月30日に九州北部地方の梅雨明けが発表されました。

例年，熱中症による救急搬送者数は，体が暑さに慣れていないことが原因で梅雨明け後に急増します。

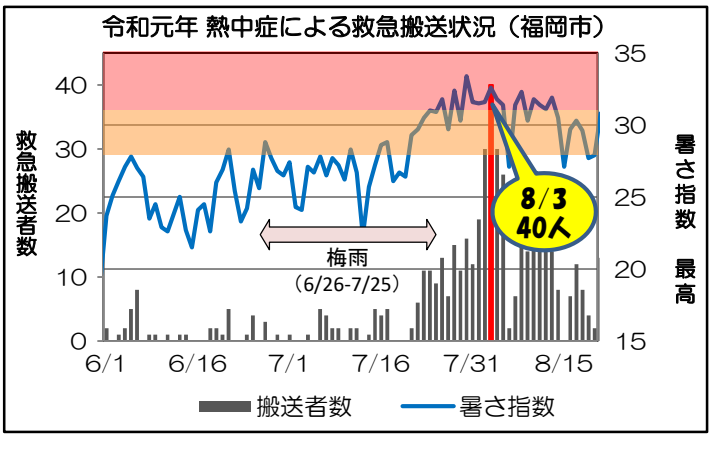
昨年度も梅雨明け直後から増加し，８月３日には一日で40人の方が救急搬送されています。

つきましては，熱中症予防に関する広報にご協力をお願いします。

①今年の夏の気温は平年より高い※見込み
②マスクを着用する新しい生活様式

⇒ 例年以上に注意が必要です。

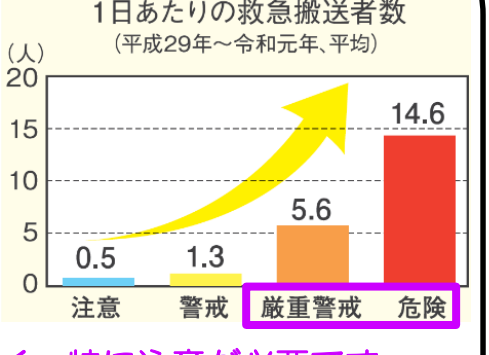
※福岡管区気象台 3か月予報より



＜熱中症予防のために「暑さ指数」を活用しよう！＞

暑さ指数とは・・・熱中症のなりやすさの指標

暑さ指数に基づく警戒レベル	熱中症予防のための行動の目安
危　険	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
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。
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。
注　意	熱中症の危険性は小さいが、熱中症の兆候に注意する。
（ほぼ安全）	マラソンなどをする際は注意が必要。



「危険」，「厳重警戒」と予測された日は救急搬送者数が多く，特に注意が必要です。

（「暑さ指数」の確認方法は，次ページで紹介しています。）

また，別添のリーフレット※に具体的な熱中症予防行動を掲載していますので，ご参照ください。

※環境省・厚生労働省作成（熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！）

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
3 すべての人に健康と福祉を
13 気候変動に具体的な対策を

【お問い合わせ】
福岡市温暖化対策推進会議
熱中症対策部会事務局
（環境局環境監理部環境保全課）
担当　後藤，杉山　　電話733-5385（内線：2420）

「暑さ指数」はＬＩＮＥ登録等で受信できます

■ LINE

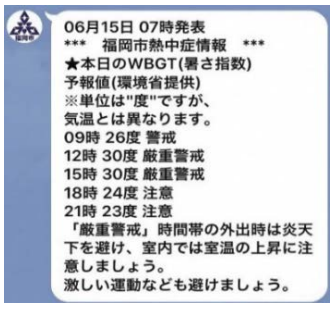
受信設定方法

①QRコードを読み込み，友だち追加後
　「受信情報」をタップ
②「防災」をタップ
③「暑さ指数情報」を選択し，「登録」をタップ

■ 防災メール

登録方法

①entry@fukuoka-city.jpへ空メール
②返信されたメール記載のURLにアクセス
③熱中症情報を「受け取る」にして登録



■ ホームページ

暑さ指数の予測は，30分に1回更新されます。

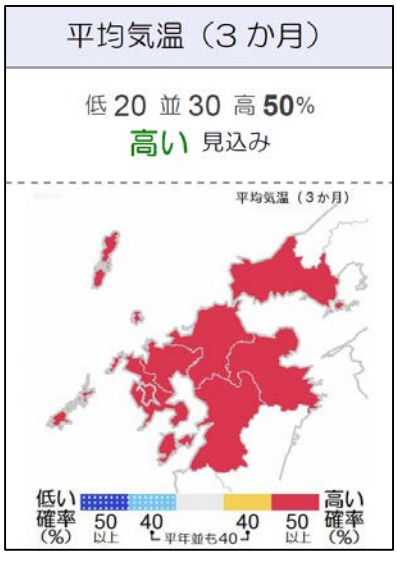
18時以降は翌日の予測が表示されます。

福岡市熱中症情報	検索

＜参考＞

向こう3か月の天候の見通し
（令和2年7月22日　福岡管区気象台発表）

九州北部地方（7月～9月）の平均気温は，
平年より高い見込みです。



環　境　省
厚生労働省
令和2年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

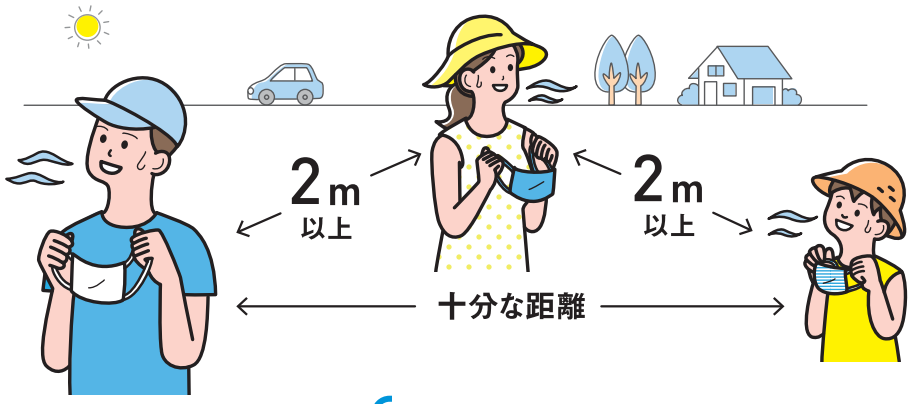
注意 **マスク着用により、熱中症のリスクが高まります**

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！



屋外で
人と2m以上
（十分な距離）
離れている時

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

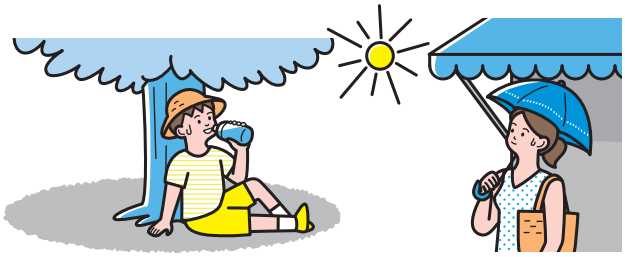
気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

環境省　厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：https://www.wbgt.env.go.jp/

暑さを避けましょう

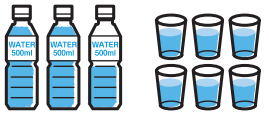
・**涼しい服装**、**日傘**や**帽子**
・少しでも体調が悪くなったら、**涼しい場所**へ移動
・涼しい室内に入れなければ、**外でも日陰**へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

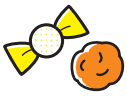
1時間ごとに コップ1杯　**入浴前後**や**起床後**も まず水分補給を

・1日あたり **1.2L（リットル）**を目安に



ペットボトル 500mL 2.5本　**コップ約6杯**

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

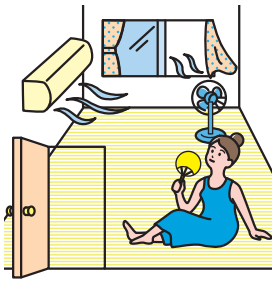


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

（ エアコンを止める必要はありません ）

注意 **一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません**

・窓とドアなど**2か所**を開ける
・**扇風機**や**換気扇**を併用する



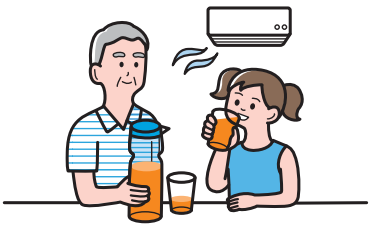
・換気後は、エアコンの温度を **こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**）

・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

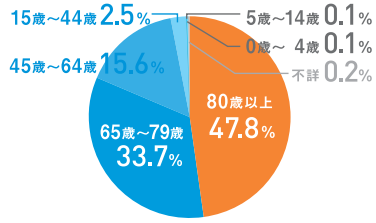
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日（30℃）から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

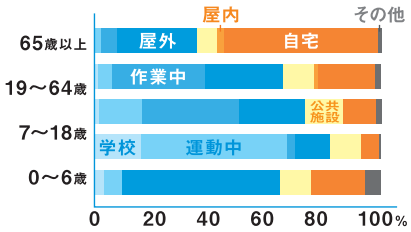


出典：「熱中症による死亡数　人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。