



福岡市政担当記者各位

令和4年6月29日

## 梅雨明け直後の熱中症にご注意ください！！

梅雨明け直後は、体がまだ暑さに慣れていないため救急搬送者数が急増します。福岡市の熱中症による救急搬送者数は6月28日現在113人で、昨年同日比で58人多い状況です。

気象庁の3か月予報によれば、今年は7月～9月は気温が平年と比べ高くなる見通しです。(R4.6.21発表)

熱中症に対する注意喚起について、積極的な広報にご協力をお願いします。

### 予防のポイント

#### ● 屋外ではマスクを外す

近距離で(2m以内を目安)会話する時を除いて、屋外ではマスクを外して熱中症を予防しましょう。

#### ● 暑さを避けましょう

昼夜を問わずエアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。

#### ● こまめな水分・塩分補給

1日あたり1.2Lを目安に意識的に水分補給しましょう。塩分補給用のタブレットなども活用しましょう。

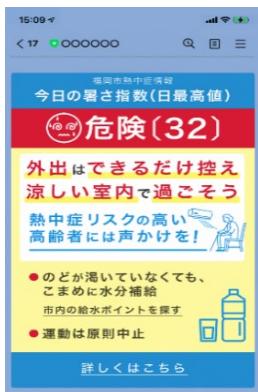
#### ● 高齢の方への声かけを！

暑さやのどの渇きを感じにくい高齢の方には身近な方からエアコンの使用や予防のポイントについての声かけを行いましょう。

福岡市では以下の方法で市民への暑さ指数情報等の提供を行っています！

### 福岡市LINE公式アカウント

暑さ指数31以上の予測時に、7時30分(当日予測)、17時30分(翌日予測)を配信。



高齢者にも伝わりやすいデザインです



福岡市 LINE 公式アカウント

検索

### 福岡市「熱中症情報HP」

1時間に2回暑さ指数の予測値を更新。熱中症搬送者のデータなども掲載。



屋外ではマスクをはずしましょう！  
(別添資料参照)



福岡市 熱中症情報

検索



【お問い合わせ先】

福岡市環境局環境監理部環境保全課

担当 杉山 電話：733-5385 (内線:2420)



## 福岡市 LINE 公式アカウントでの熱中症情報の受け取り方

### その1 まずは、「福岡市」を友だち追加します

スマートフォンで右の QR コードを読み取り、「福岡市」を LINE で友だち追加



### その2 次に、受信情報を設定します

#### 1 受信情報をタップ



#### 2 防災・気象情報をタップ



#### 3 暑さ指数情報を選択



#### 4 登録をタップ



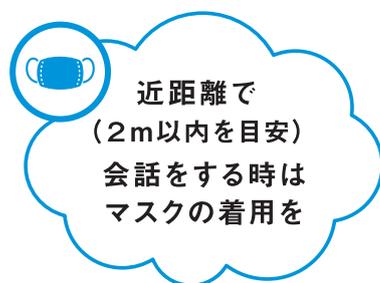


## 熱中症予防 × コロナ感染防止

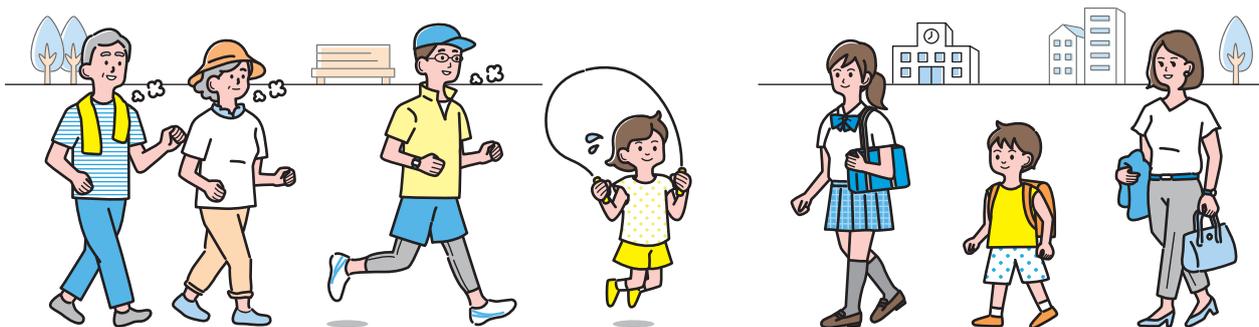
# 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も  
マスクの着用は必要ありません



屋内でも  
マスクが必要ない  
場合があります

- ・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



## 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日あたり  
**1.2L(1.2ℓ)**を目安に  
コップ  
約6杯

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

・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**)

水分補給は忘れずに!

- ・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

熱中症警戒アラート発表時は  
**熱中症予防行動の徹底を!**

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

15歳～44歳	1.8%	5歳～14歳	0.1%
45歳～64歳	11.8%	0歳～4歳	0.1%
65歳～79歳	37.0%	不詳	0.1%
80歳以上	49.1%		

出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

熱中症による死亡者の  
**約9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

65歳以上	自宅	道路・駐車場
19～64歳	作業中	
7～18歳	学校	運動中
0～6歳	公衆出入場所	その他・不明

0 20 40 60 80 100%

出典：国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成

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、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、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。