

ふくおか FUKUOKA 市政だより



今号の主な内容

特集 熱中症対策のポイント 1~3

- 夏にお薦めの展覧会 幽霊・妖怪画コレクション 4
- 介護保険料の決定通知書を発送します 5
- 集合住宅の防災対策 6
- 情報BOX 7~14
- 区版 15~16

※本紙掲載の情報は6月30日時点のものです。

・中面折り込み「令和8年度高齢者乗車券のご案内」

人口 **1,671,749人** (前月比861人増)

男=788,032人／女=883,717人

世帯数 **894,085世帯** (前月比993世帯増)

※人口と世帯数は令和8年6月1日現在推計

面積 **343.47km²**

ダムの貯水率 **58.73%**
(6月30日現在)



●市役所代表電話 ☎711-4111 (市外局番は092)

●市政に関するご意見・要望・相談 広聴課 ☎711-4067 📠733-5580

●福岡市政だよりの配布 毎日メディアサービス ☎0120-359-303

市長からの メッセージ

近年、猛暑の影響で熱中症のリスクが高まっています。熱中症にならないためには、小まめな水分補給やバランスの良い食事、十分な睡眠などが大切です。

万一、めまいや体のだるさなどの症状が現れたら、涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給するなど、早めに対応してください。

市は、LINEや防災メールで熱中症に関する注意情報を配信しています。また、外出時に涼める「クールシェアスポット」や、給水スポットもあります。ぜひご活用ください。

熱中症予防をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

福岡市長 高島宗一郎



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

SDGs(エス・ディー・ジーズ)は、持続可能な社会の実現を目指す17の国際目標です。福岡市は、SDGsの達成に向けたさまざまな取り組みを進めています。



熱中症のサインを見逃さないで

次の症状がある時は、熱中症を疑い、適切に対処しましょう。

軽症

・めまい
・足がつる

・汗が止まらない
・立ちくらみ

中等症

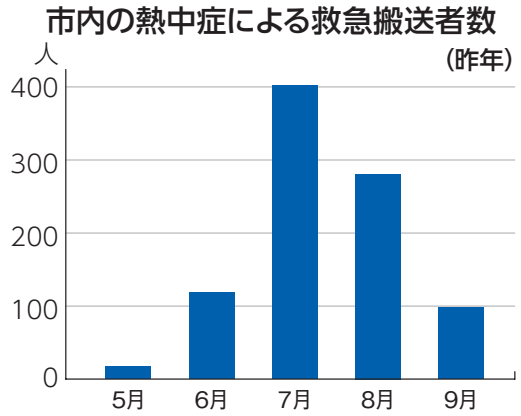
・頭痛
・吐き気

・体がだるい
・ぼーっとする

重症

・けいれん
・体が熱い

・意識がない
・まっすぐ歩けない



熱中症を防ぐためには、暑さに負けない体をつくることも大切です。ストレッチなどの軽い運動で体を動かしましょう。運動習慣がないと、汗をかきづらくなります。肩を大きく回したり、両手を組んで頭の上に伸ばしたりするだけでも、血流がよくなります。

ぬるめの湯で半身浴をするのもお勧めです。体が温まり、じんわりと汗ばんできます。入浴の前後は水分補給を忘れないでく



「マイボトルは欠かせません」と話す高木課長

熱中症は、気温や湿度の上昇で体温調節がうまくいかず、体

以前、庭の草むしりをしていると、頭がぼーっとし、体調に異変を感じたことがありました。おそらく熱中症だったのだでしょう。熱中症は誰にでも起こります。「自分は大丈夫」と思わず、日頃から対策をしておくことが大切です。

熱中症は、気温や湿度の上昇で体温調節がうまくいかず、体

市健康づくりサポートセンター健康づくり課の高木信道課長(50)に熱中症予防について聞きました。

内熱がこもった状態のことをいいます。熱中症を防ぐためには、汗をかいて体から熱を逃す必要がありますが、体内の水分が不足すると十分に汗をかくことができません。

水分補給の習慣化を

成人が1日に必要な水分量は2〜2.5リットルといわれています。約1リットルは食事から取れるので、残りの1〜1.5リットルを飲み物で補えばよいことになります。

一気にたくさんの水を飲んでも、全てが体に吸収されるわけではありません。そのため、小まめに水分を取ることが重要です。あらかじめ飲む時間を決めるなどして習慣化させましょう。

熱中症対策のポイント

例年7月になると、熱中症による救急搬送が急増します。熱中症は屋外だけでなく、室内でも発生します。しっかりと予防して夏を元気に過ごしましょう。

子どもを熱中症から守るポイント

子どもは、地面から照り返される熱の影響を受けやすく、体温調節機能も未熟なため、注意が必要です。子どもに異常がないかを観察し、小まめに水分と休憩を取らせましょう。

汗をかく練習を

熱中症を防ぐためには、暑さに負けない体をつくることも大切です。ストレッチなどの軽い運動で体を動かしましょう。運動習慣がないと、汗をかきづらくなります。肩を大きく回したり、両手を組んで頭の上に伸ばしたりするだけでも、血流がよくなります。

ぬるめの湯で半身浴をするのもお勧めです。体が温まり、じんわりと汗ばんできます。入浴の前後は水分補給を忘れないでく

熱中症かもと思ったら

めまいや立ちくらみなどの初期症状から、急激に重症化する恐れがあるため、すぐに対処してください。様子見は危険です。

●「体を冷やす」が鉄則

風通しのよい日陰やエアコンの効いた涼しい場所に移動し、衣服を緩めて太い血管が通る首、脇の下、脚の付け根を冷やしましょう。濡らしたタオルを体に当てて風を送ると、気化熱によって効率的に体温を下げることができます。保冷剤やペットボトルを体に当てるのも有効です。

頭がぼーっとしている状態で水を飲ませると、誤って気道に入る恐れがあります。意識がはっきりしない、会話ができないといった場合は、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症 Q & A

Q ビールやジュースは水分補給になるの?

A ビールなどのアルコール飲料には利尿作用があり、飲むと体内の水分が失われます。飲酒の際は、水と一緒に飲み、脱水を防ぎましょう。

また、ジュースは糖分が多く、水分が吸収されにくいので、水分補給には適していません。普段は水やお茶で水分を取りましょう。

Q スポーツドリンクと経口補水液はどんな時に飲むの?

A 激しい運動をして汗をかいた時はスポーツドリンクが適しています。失われた水分や塩分、エネルギーを効率よく補えます。

熱中症の症状がみられたら、水分や塩分などを素早く吸収できる経口補水液が有効です。

もしもの時に備えて

市の「緊急通報システム」は、1人暮らしの高齢者が家庭内で急病などの緊急事態に陥った際に、ボタンを押すだけで受信センターに通報し、助けを求めることができるサービスです。

利用料や申し込み方法など詳細は、下記問い合わせ先へ。

ペンダント 機器本体

【問い合わせ先】各区福祉・介護保険課

区	電話	ファクス
東	645-1071	631-2191
博多	419-1078	441-1455
中央	718-1145	771-4955
南	559-5127	512-8811
城南	833-4170	822-2133
早良	833-4352	831-5723
西	895-7063	881-5874

外出先でも休憩と水分補給を

●クールシェアスポット

9月30日(水)まで、公民館や市民センター、薬局、商業施設など約900施設を「クールシェアスポット」として利用できます。外出先でも気軽にひと涼みできます。

クールシェアスポットの一覧は、市ホームページ(「福岡市 熱中症情報」で検索)に掲載しています。問い合わせは、環境保全課(☎733-5386 F733-5592)へ。

●マイボトル用給水スポット

区役所や市民センター、体育館など44施設に、冷やした水道水を給水できるスポットが設置されています。

また、マイボトルを持っていくと、無料または有料で、水やコーヒーなどを提供してくれる店舗を「マイボトル協力店」として登録しています。※有料の場合、割引価格で販売する店舗もあります。

詳細は、市ホームページ(「福岡市 マイボトル」で検索)で確認するか、ごみ減量推進課(☎711-4039 F711-4823)に問い合わせを。



ステッカーやのぼりが目印です。用事がなくても利用できます



マイボトル用給水スポット



マイボトル協力店のステッカー

暑さ指数	日常生活における注意事項
危険 (31以上)	安静にしていいても、高齢者は発症のリスクが高い。極力外出を避け、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)	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分な休息を取る

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

危険な暑さにより、健康に被害が生じる恐れがある場合、段階に応じて「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。どちらも暑さから身を守る対策が必要です。エアコンを適切に使用し、できるだけ涼しい屋内で過ごし、特別警戒アラートが発

表された場合は、特に注意してください。
熱中症警戒アラートをはじめ、熱中症に関する注意情報を市防災メールやLINE等で配信します。受信方法は次の通りです。
▽LINE 下記コードから市公式ラインアカウントを
「友だち追加」し、①受信情報②防災・気象情報③熱中症情報の順に登録してください。
▽市防災メール E-mail: fukukoka-city@sg.jp に空メールを送信し、返信メールに記載されたURL にアクセスして登録を。
■問い合わせ先/環境保全課
☎733・5386 F733・5592

高温多湿、強い日差しに注意

暑さ指数を意識した行動を

熱中症の危険度を示す指標が「暑さ指数」です。左表参照。気温や湿度、日差しの強さなどを基に算出され、暑さ指数が28以上になると、熱中症の危険性が高くなります。10月21日(水)まで、市ホームページ(「福岡市 熱中症情報」で検索)で、今日と明日の暑さ指数の予測値を公開しています。熱中症予防の参考にしてください。

危険な暑さの場合は外出を控えて

危険な暑さにより、健康に被害が生じる恐れがある場合、段階に応じて「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。どちらも暑さから身を守る対策が必要です。エアコンを適切に使用し、できるだけ涼しい屋内で過ごし、特別警戒アラートが発

暑さに負けないために

バランスの取れた食事を

暑さによる食欲不振で食事の量が減ると、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足し、体温調節機能等が低下します。主食、主菜、副菜を基本に、多くの食品を組み合わせるバランスの良い食事を心がけましょう。

調理や食事のポイント

●朝食で一日の活力を

寝ている間に失った水分や塩分を、朝食で補給しましょう。カットフルーツやミニトマト、ヨーグルト・チーズ等の乳製品は、朝食を作る時間がなくても

手軽に食べられます。

●旬の野菜を活用

キュウリやトマト、ナスなどの夏野菜は、水分が多く、体を内側から冷やす働きがあります。ビタミンやミネラル、食物繊維なども含まれています。

●香りや辛味、酸味で食欲増進

唐辛子やカレー粉などの香辛料や、大葉、ネギ、シロウガなどの香味野菜は食欲を増進させます。また、レモンなどのかんきつ類や酢の酸味は、消化液や唾液の分泌を促します。

少量でも種類を多く

食欲がない時は、いろいろな種類のおかずを少しずつ食べたり、1食を2回に分けたりすると、必要な栄養素を補えます。

また、オクラ、山芋、モロヘイなどのねばねば野菜は、胃の粘膜を保護して、胃の負担を軽くしてくれます。

夏を元気に過ごすためのレシピをインスタグラム

「いくちゃんねる福岡市」に掲載しています。ご活用ください。



バターチキカレーピラフ

1皿で主食・主菜・副菜がそろう

【作り方】

- 炊飯釜に米、米と同量の水、Aを入れ、混ぜる。
- タマネギとニンジンは細切りにして①の上に載せる(米と混ぜない)。
- Bを混ぜ合わせ、しばらく置いた後、②に載せて炊飯する。
- 炊き上がったらバターを加えて混ぜ、器に盛り、ドライパセリを振る。

【材料2人分】

A 白玉粉80g、豆腐60g、ヨーグルト40g、砂糖小さじ2
つづあん(こしあん)140g、水3/4カップ、酸味のある果物(キウイ、オレンジ等)と甘みのある果物(モモ缶、バナナ等)好みの量

【作り方】

- ボウルにAを入れてよく混ぜ、10等分にして丸める。
- ①を平たくつぶし、真ん中をくぼませ、沸騰した湯に入れてゆでる。
- 白玉が浮き上がってきたら1分ほどゆで、冷水に取り、ざるに上げる。
- あんを水で溶き、白玉、果物と一緒に器に盛り付ける。



冷やしフルーツ 白玉ぜんざい

ビタミン、ミネラル補給に



福岡の野球チームを応援しよう!

7月後半の福岡ソフトバンクホークスのホームゲームは、▷21日(火)・22日(水)・23日(木)午後6時オリックス・バファローズ戦です。所みずほペイパードーム福岡(中央区地行浜二丁目)