

# ふくおか FUKUOKA 市政だより



適度な水分と塩分を補給



日傘や帽子を活用



ぐっすり眠って体調管理



温度や湿度に気を配る

## 熱中症を予防しよう

**今号の主な内容**

<b>特集</b> 熱中症を予防しよう	1~3
博多祇園山笠	4
後期高齢者医療制度のお知らせ	5
金鷲旗・玉竜旗 高校柔剣道大会	6
国民年金保険料の免除・猶予	7
情報BOX	8~15
区版	16

※本紙掲載の情報は6月14日時点のものです。

・中面折り込み「チャレンジ!脱炭素」

人口 <b>1,653,767人</b> (前月比2,077人増) 男=780,017人/女=873,750人	面積 <b>343.47km<sup>2</sup></b>
世帯数 <b>885,525世帯</b> (前月比2,031世帯増) ※人口と世帯数は令和6年6月1日現在推計	ダムの貯水率 <b>76.43%</b> (6月14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、気候変動により、暑さの厳しい夏が続いています。気温の上昇は、私たちの健康にも影響を与えます。中でも熱中症は、いつ、どこにいても、誰の身にも起こる危険性があります。しかし、正しい知識を持っていれば、予防やいざという時の応急手当が可能です。

市は、暑さ指数の予想値を毎日公表し、特に危険な暑さが予想される場合に、市防災メールやLINEでお知らせしています。また、市や民間の施設で暑さをしのいでもらう取り組み「クールシェアふくおか」も実施していますので、外出時にご利用ください。

暑さと上手に向き合い、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

福岡市長 高島宗一郎



# 熱中症を予防しよう

気象庁の発表によると、今年の夏は例年より気温が高くなるといわれています。そのため、暑さへの対策が必要です。熱中症予防の注意点について紹介します。

近年厳しい暑さが続き、昨年、市内で熱中症が原因で救急搬送された人は800人を超えました。そのうちの約半数が高齢者でした。

福岡市民病院救急科の小野雄一医師(45)は写真に熱中症予防について聞きました。

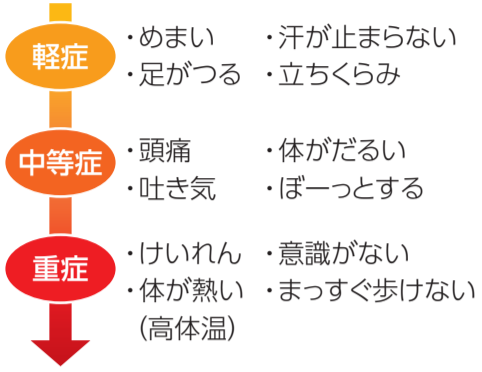


「正しい知識があれば熱中症は防げます」と話す小野医師

熱中症は、暑さで体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもった状態をいいます。体内の水分が失われて血液の濃度が高くなり、体の機能が正常に働かなくなることが原因で起こります。「体がだるい」「ぼーっとする」「足がつる」などの症状が現

## こんな症状があれば、熱中症を疑おう

熱中症は早期に発見し、正しく処置すれば、軽症で済みます。そのためには、下記のサインを見逃さないことが大切です。



## もしもの時に備えて

「緊急通報システム」は、1人暮らしの高齢者等が家庭内で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。



市は、同システムの発信用機器の貸し出しを行っています。費用や申し込み方法など詳細は、各区福祉・介護保険課へ問い合わせを。

## 【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

●**高齢者や乳幼児は要注意**  
最近では、自宅で安静にしていた高齢者が熱中症になるケースが増えています。高齢になると、体温調節がうまくいかななくなり、感覚機能が衰えるため、熱中症に気付きにくくなります。自分の感覚だけに頼らず、水分の補給や室内の温度管理を行いましょう。

●**定期的な休息と水分補給を**  
汗が出ると水分と塩分が失われます。暑い環境で運動や作業をする時は、小まめに休憩を挟み、水分と塩分を取ってください。涼しい場所で安静にしても、水分は失われます。必ず水分を補給しましょう。

●**頑張りすぎないで**  
正しい知識があれば、熱中症を防ぐことはできます。水筒や塩あめを持ち歩き、体を冷やすグッズを活用するなど、自分なりの対策を心掛けましょう。少しでも体調に異変を感じたら、すぐに休息を取ってください。無理をすると、重症化してしまいます。誰もが熱中症になる危険性があることを意識して、元気に夏を過ごしてください。

●**節機能が未熟な上に、自分で症状を訴えることができません。**  
どちらも、周囲が声を掛けるなどして、体の変化に気付いてあげることが大切です。

●**熱中症かもと思ったら、涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて**  
太い血管が走る首、脇の下、脚の付け根を冷やしましょう。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。声を掛けても意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

●**短時間でも屋外に出て、少しずつ体を暑さに慣らすのも、熱中症対策の一つです。**  
暑い環境で運動や作業をする時は、小まめに休憩を挟み、水分と塩分を取ってください。涼しい場所で安静にしても、水分は失われます。必ず水分を補給しましょう。

## 熱中症にならないために

熱中症の予防のポイントは、体内に熱をためないことです。次のことを心掛け、快適に夏を過ごしましょう。

### ●小まめに水分・塩分を補給する

1日1.2リットルを目安に水分を取り、スポーツ飲料や塩あめなどで塩分も忘れずに補給しましょう。のどが渇いていなくても、起床時や入浴前後、就寝前に水分を補給する習慣を付けましょう。



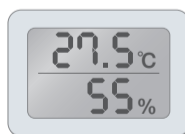
### ●涼しく過ごす工夫をする

ゆったりとした風通しのよい服を身に着け、外出時には、つばの広い帽子や日傘で頭部を直射日光から守りましょう。首の周りを冷やす「ネッククーラー」や、体

に貼るタイプの冷却シートなど、体を冷やすグッズも活用しましょう。

### ●気温と湿度に気を配る

冷房や扇風機を使用して、室温が28℃を超えないよう、温度計や湿度計も活用しましょう。カーテンやブラインド、すだれを使うのも効果的です。



### ●体調を管理する

暑さに負けない体づくりのために、栄養バランスの良い食事を3食取りましょう。食欲がない時は、おかずを中心に少しずつ何回かに分けて食べると、栄養を補えます。夏の睡眠不足は、熱中症のリスクを招きやすくなります。寝室を涼しくし、枕元に水を置くなどして睡眠環境を整えましょう。

市は、熱中症予防のポイントをまとめたリーフレットを情報プラザ(市役所1階)、各区健康課等で配布する他、ホームページ(「福岡市 熱中症情報 リーフレット」で検索)にも掲載しています。

■問い合わせ先/健康危機管理課 ☎711-4270 📠733-5535

### 夏を乗り切るレシピ動画を公開

市は、インスタグラム「いっちゃんねる福岡市」に、夏野菜を使った料理や、食欲を増進させる香辛料や香味野菜を取り入れた料理など、「夏を乗り切る」をテーマにしたレシピ動画を掲載しています。問い合わせは、地域保健課(☎711-4374 📠733-5535)へ。



スマホはこちらから

# 暑い日は涼しい屋内で過ごす

熱中症対策を強化するため、今年4月に改正気候変動適応法が施行されました。これに伴い、市も次の取り組みを推進しています。

## 暑さ指数を配信

熱中症の危険度を判断する指標に、気温や湿度、日差しの強さなどを基に算出される「暑さ指数」があります。左表参照。暑さ指数が28以上になると、熱中症のリスクが高まります。炎天下での外出や激しい運動は避けましょう。

毎日の暑さ指数、および今日と明日の3時間ごとの暑さ指数の予測値をホームページ（福岡市「熱中症情報」で検索）等で公開しています。日頃から、配信される暑さ指数を参考に行動計画

を立て、熱中症を予防しましょう。

## 危険な暑さに警戒アラートを発表

暑さ指数が県内12の予測地点のいずれかで33以上になると「熱中症警戒アラート」が、県内12の予測地点の全てで35以上になると「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。特別警戒アラートは、人々の健康に重大な被害が生じると予測される暑さの場合に発表されるものです。エアコンを適切に使用し、でき



LINEに表示される暑さ指数

るだけ屋内で涼しく過ごしてください。暑さ指数が31以上の場合に、市防災メールやLINE等を用いて「危険」「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」を配信します。

## 実施

### 「クールシェアふくおか」を

公共施設や商業施設等の涼しい場所に立ち寄ることで、外出時の熱中症予防につながってもらうと、市は、「クールシェアふくおか」を実施しています。

9月30日(月)まで、公民館や市民センターなど市の施設をはじめ、イオン九州(6店舗)、大丸福岡天神店、地域の薬局など、冷房が効いた市内の約400施設が「クールスポット(涼み処)」として利用できます。

このうち、約250施設を気候変動適応法に基づく「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」に指定し、熱中症特別警



雪の妖精といわれる鳥「シマエナガ」をデザインした、ステッカーやのぼりが目印

戒アラートが発表された際に、一般開放します。

クールシェアスポットおよびクーリングシェルターを、ホームページ(「クールシェアふくおか 涼み処マップ」で検索)で紹介するほか、7月下旬以降、情報プラザ(市役所1階)、各区役所情報コーナー、入部・西部出張所等で配布する「涼み処マップ」にも掲載しています。外出時に涼み処を利用して熱中症を予防しましょう。

■問い合わせ先/環境保全課  
☎733-5386 ☎733-5592

## 高温時の行動の目安

暑さ指数	日常生活における注意事項
31以上 危険	安静にしている、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
28~31 嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
25~28 警戒	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
21~25 注意	運動や重労働をすると、発症リスクが上がる

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

## 暑さ指数の受信方法

▷市防災メール=☎t-fukuoka-city@sg-p.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「熱中症情報」を設定してください。

▷LINE=下記コードから市LINE公式アカウントに「友だち追加」し、防災・気象情報の受信を設定。「熱中症情報」を選択してください。



## 処方箋がなくてもひと涼みできます

熱中症予防に薬局でひと涼みしませんか。まちの薬局として、市内の多くの薬局がクールシェアふくおかに参加しています。



市薬剤師会会長・木原太郎さん

各店舗に熱中症対策のパンフレットなどを置き、予防を呼び掛けるほか、薬や健康に関する相談にも応じています。気になることがあれば、いつでも気軽に声を掛けてください。



クーリングシェルターの一例

## 夏の感染症にも注意

例年夏場には、手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱等の感染症が流行します。外出後や食事前などには手洗い、うがいをしっかり行いましょう。



また、アウトドアレジャーや屋外での作業中に、マダニに刺され重症熱性血小板減少症候群(SFTS)になったり、海外旅行で蚊に刺され、デング熱等にかかったりすることもあります。

やぶや草むらなどマダニが多く生息する場所に入る時や、海外旅行で蚊が多く発生する地域に行く場合は、長袖・長ズボンを着用し、サンダル履きは避けるなど、肌の露出を少なくしましょう。

発熱や倦怠(けんたい)感など、体調に異変を感じたら、早めに医療機関を受診してください。

■問い合わせ先/健康危機管理課 ☎711-4270 ☎733-5535

## 映画館で

(博多区 50代)

数年ぶりに夫と映画を見に行ったらペア50割があり、お得な料金で鑑賞することができました。年を取るのも悪くないなと思いました。

住所・氏名・年齢を記入の上、はがきか封書、またはメール(☎shiseidayori@city.fukuoka.lg.jp)で広報課「ハッピーボックス」係(☎810-8620住所不要)にお寄せください。※氏名は掲載しません。

■問い合わせ先/広報課 ☎711-4016 ☎732-1358



「寝返りをマスターしたよ」(南区 30代)

## HAPPY BOX

笑顔の輪を広げる「ハッピーボックス」皆さんの「ちょっといい話」や「うれしかったこと」などを募集しています。

## 本日に助かりました

(早良区 80代)

普段、支払いは電子マネーを使い、現金を自販機用に持ち歩いています。地下鉄藤崎駅近くの飲食店で食事を済ませたところ、現金しか使えず、手持ちが数十円足りませんでした。クレジットカードも使えず、困っていると、若い男性が百円玉を黙って現金トレイに載せてくれました。

## やさやかな達成感

(西区 60代)

分別のため、紙類や紙箱を雑がみ用の紙袋に入れ始めて1年。分別回収に出すたび、その量に驚いています。



福岡の野球チームを応援しよう!

7月前半の福岡ソフトバンクホークスのホームゲームは、4日(休)午後6時 埼玉西武戦、5日(金)午後6時・6日(土)午後2時・7日(日)午後1時 楽天イーグルス戦です。☎みずほペイパイドーム福岡(中央区地行浜二丁目)