

できていますか？

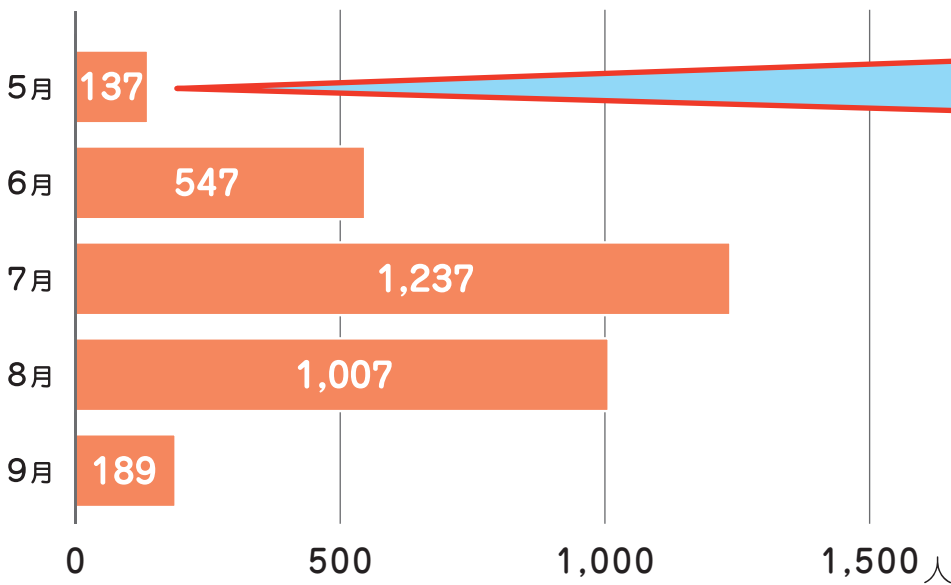
# 熱中症対策



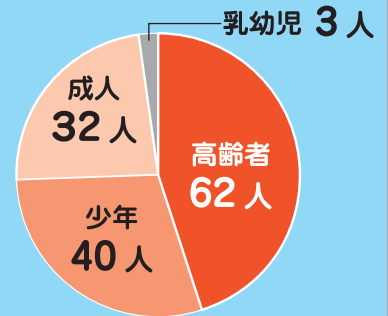
## 5月に救急搬送有！

暑くなり始める時期は、体が暑さになれていません。梅雨入り前の5月には熱中症での救急搬送が発生しています。

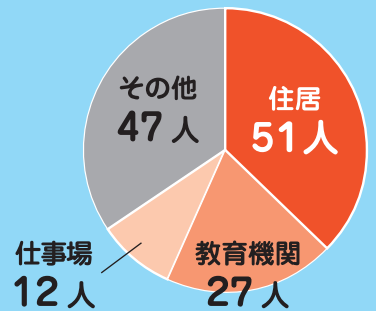
熱中症救急搬送数（福岡県、2022年）



年齢区分別（2022年5月）



場所別（2022年5月）



※ 総務省消防庁：熱中症情報、<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>（参照 2023-02-28）をもとにセンターで作成



## 今後、猛暑日・熱帯夜は増加します！

近年、福岡県の猛暑日、熱帯夜の日数は増加しており、将来は更なる増加が予想されています。



※1 20世紀末（1980-1999年）と21世紀末（2076-2095年）の比較。4℃上昇シナリオ。

※2 猛暑日は最高気温が35℃以上の日

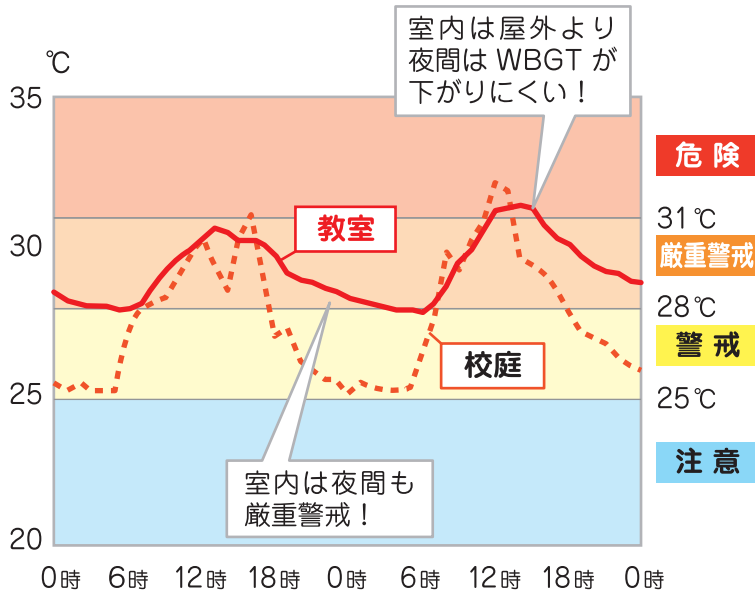
※3 熱帯夜は夕方から翌日の朝までの最低気温が25℃以上になる夜

福岡管区气象台：福岡県の気候変動、令和4年3月をもとにセンターで作成

# 室内でも油断しない！ 夜間も対策を！

窓を閉めた室内は、夜間も暑さ指数が下がりにくく危険です。窓を開けて風を通す、冷房を使用する等対策が必須です。

## 夏の福岡県内小学校での観測



※ 福岡県内の小学校で2022年8月9日、10日に観測

## 【参考】WBGT 温度基準

暑さ指数（WBGT）は、熱中症予防のために作られた指標です。環境省と気象庁から情報提供されています。

温度基準 (WBGT)	注意事項
<b>危険</b> 31 以上	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
<b>厳重警戒</b> 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。
<b>警戒</b> 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に休息を取り入れる。
<b>注意</b> 25 未満	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※ 日本生気象学会：「日常生活における熱中症予防指針」Ver.3.1 をもとにセンターで加工

## 熱中症予防のために！

### 温度湿度を確認しましょう

暑さを感じにくい方もいます。温湿度計を使って確認しましょう。



### エアコン等を使用しましょう



温度や湿度が高い場合はエアコン等を使用しましょう。

### 水分をとりましょう

のどが渇く前や暑い場所に行く前から水分を補給しましょう。



### 帽子や日傘を使いましょう

帽子や日傘で日ざしをさえぎろう



屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう。

### 熱中症かも？

このような症状は熱中症かもしれません。涼しい場所へ避難し、水分をとったり、体を冷やしたりしましょう。

めまい

立ちくらみ

筋肉のこむら返り

生あくび

筋肉痛

大量の発汗



● 環境省熱中症予防情報サイト  
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



● 気象庁ウェブサイト  
<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>