

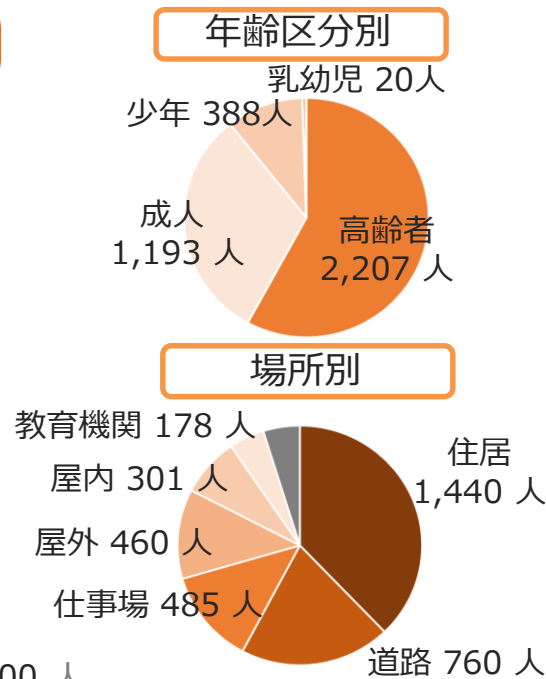
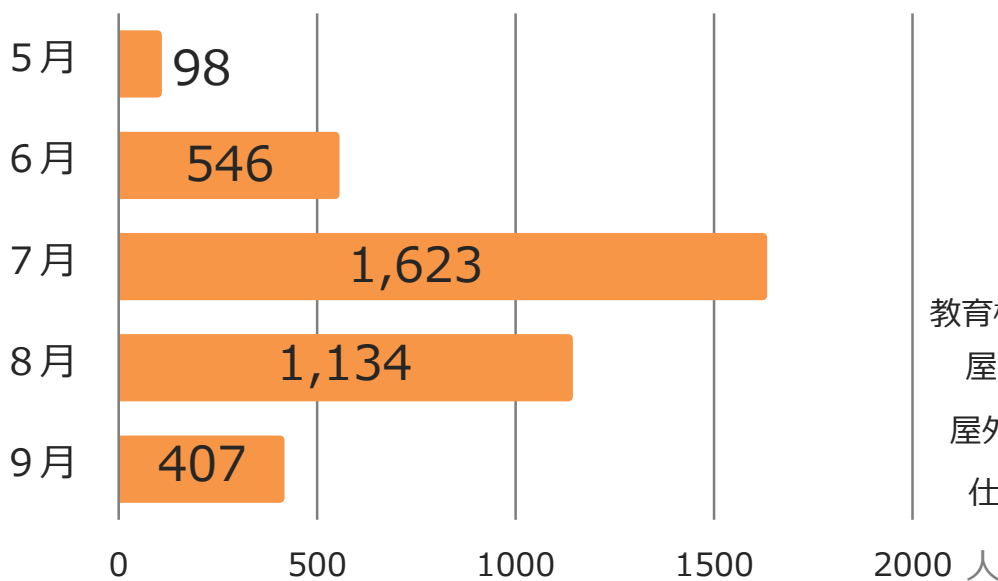
できていますか？

熱中症対策

住居での救急搬送が増えています！

熱中症による救急搬送者の多くは高齢者です。また、救急搬送は住居で多く発生しています。

熱中症救急搬送数（福岡県、2025年）



総務省消防庁：熱中症情報、https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r7/heatstroke_nenpou_r7.pdf
(参照 2026/6/6) 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



※1：20世紀末（1980-1999年）の観測値と21世紀末（2076-2095年）の予測値の比較。4℃上昇シナリオ。

※2：猛暑は日最高気温が35℃以上の日。

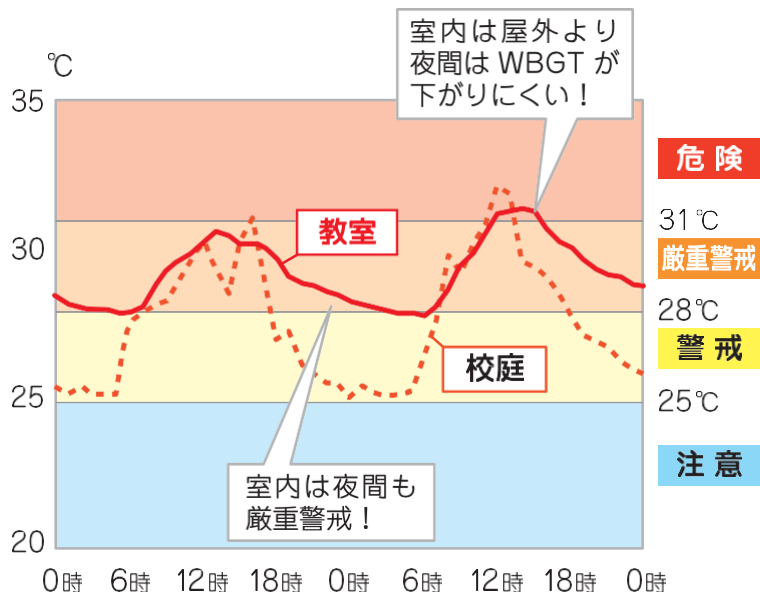
※3：熱帯夜は夜間の最低気温が25℃以上の日

福岡県管区气象台：福岡県の気候変動、令和7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
危険 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。
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に休息を取り入れる。
注意 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

帽子や日傘で日差しをさえぎろう



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>

県内の暑さ指数は、こちらから確認できます



● 福岡県気候変動適応センターHP
<https://www.lccac.pref.fukuoka.lg.jp/8220.html>



● 福岡熱中症警戒なび X
https://x.com/Atusa_Fukuoka

● 福岡県防災アプリ「ふくおか防災ナビ・まもるくん」
<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/nettyusyojohohassin2.html>

福岡県気候変動適応センター