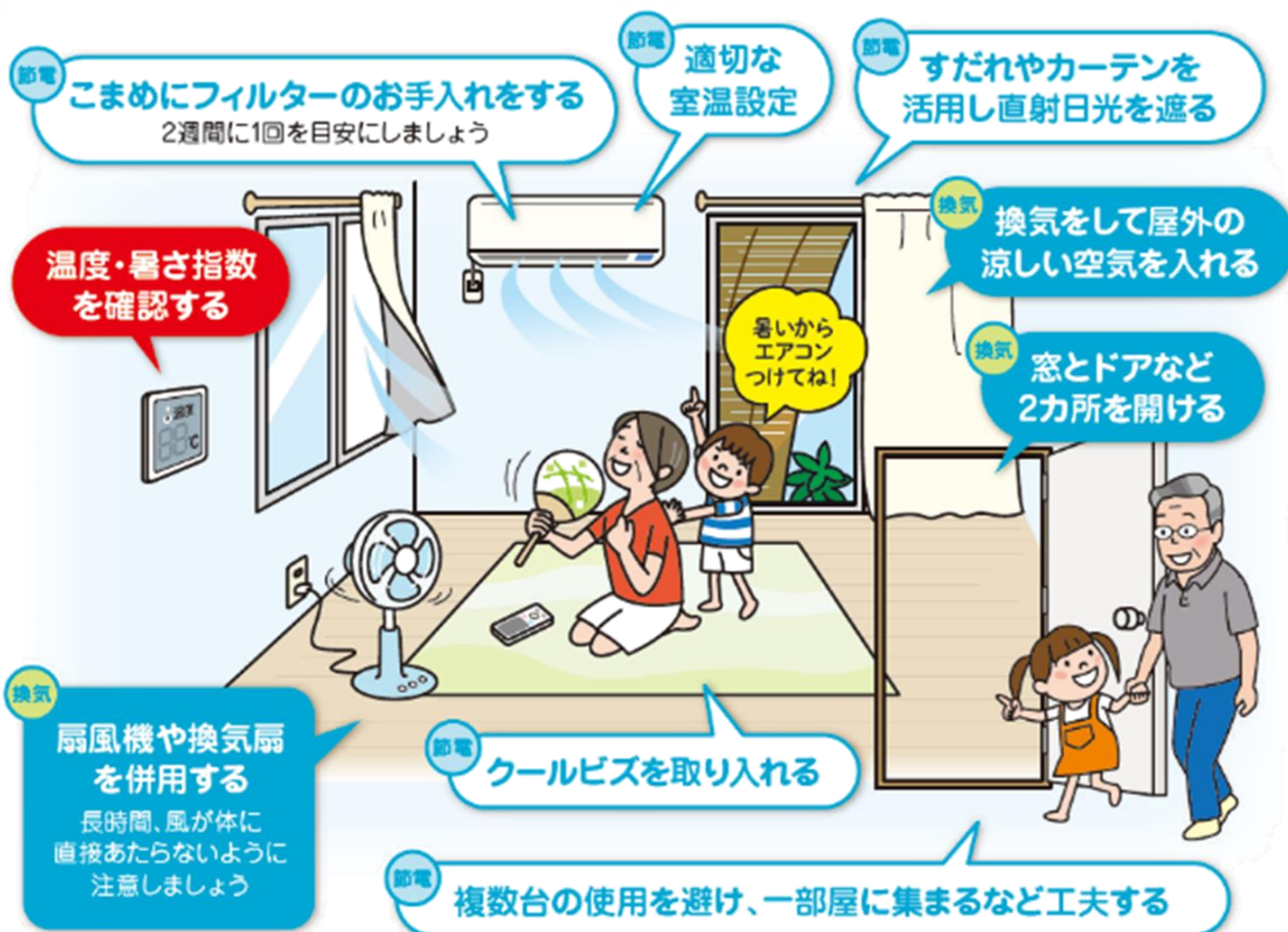


熱中症は 予防が命を守る エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。**節電**にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに**換気**をしましょう。



のどが渴いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を
目安に



- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



『熱中症警戒アラート』を活用しましょう

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合、『熱中症警戒アラート』が発表されます。
熱中症警戒アラートが発表された際は、いつも以上に徹底した熱中症予防をしましょう。



環境省 熱中症予防情報サイトから確認できます➡

熱中症予防情報サイト

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽



- めまい
- 立ちくらみ
- 汗が止まらないなど

中



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるいなど

重

- けいれん
- 高い体温
- まっすぐ歩けないなど

熱中症になったら

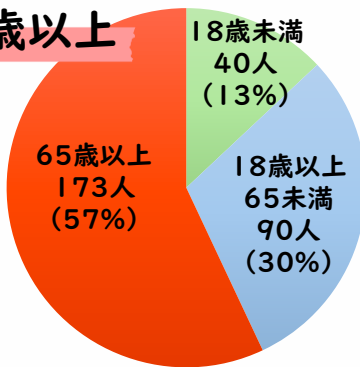
- 衣服をゆるめ、体を冷やす
- 意識がはっきりして吐き気がなければ、水分・塩分を補給する
- 自分で飲めない・動けない時は近くの人に助けを求めるか、119番する



久留米市における熱中症救急搬送の状況 (令和7年度)

半数以上は

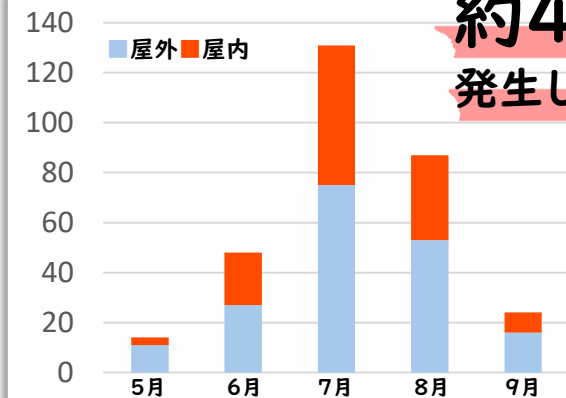
65歳以上



年齢別救急搬送件数

出典:久留米広域消防本部データより久留米市作成

約4割は屋内で発生してます



月次別救急搬送件数

出典:久留米広域消防本部データより久留米市作成

暑さに慣れていない
5~6月から
対策しましょう!!

暑さに強い体づくり~早期対策に取り組もう~

その日の体調や気温、室内環境に合わせて無理のない範囲で行いましょう

- 歩く・走る
頻度目安 週5回
運動目安 30分(歩く)
15分(走る)



- 自転車
頻度目安 週3回
運動目安 30分



- 適度な運動
(筋トレやストレッチなど)
頻度目安 週5回~毎日
運動目安 30分



- 入浴(湯船につかる)
頻度目安 2日に1回



くるめ健康 **のびのび** ポイント

毎日のウォーキングやラジオ体操でポイントが貯まるアプリを始めよう!
ポイントを利用して電子クオカードや地場産品が当たる抽選に参加できます!

詳しくは市
ホームページへ▼



久留米市保健所 健康推進課

TEL 0942-30-9331 FAX 0942-30-9833
Email ho-kenko@city.kurume.lg.jp

このチラシは、環境省「高齢者のための熱中症対策」(チラシ)を参考に、久留米市で作成(編集、加工)しています