

早いうちから熱中症対策をしましょう！



熱中症は体温調節ができず体内に熱がこもる状態で、室内でも発症しやすく、命に関わる危険があります。市内では令和7年に97人が搬送されました。水分補給やエアコン活用を心がけ、自分や周囲を守るため、早いうちから熱中症対策をしておきましょう。

■問い合わせ 消防署 420-2129

熱中症を
予防するために

●暑熱順化^{しょねつじゆんか}(体が暑さに慣れること)で
強い体にしましょう

暑熱順化トレーニング

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくような活動を
数日から2週間ほど続けましょう。

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くなど)

歩く目安 30分
走る目安 15分
頻度目安 週5回



自転車

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日



入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安 2日に1回



～もしものときの対応～

重症が疑われる場合は、一刻も早く体温を下げるのが救命の鍵となります。

救急車を待つ間に「首から下を氷水(水風呂やプール)に浸ける」ことが最も推奨される救命法です。

スポーツをする時、冷却ができるグッズを整えておくことも大切です。



▲YouTube動画



搬送された方の約50%が軽症
救急車の適正利用にご協力ください

■問い合わせ 消防署 420-2129

市では現在、5台の救急車で市民の皆さんの命を守っています。しかし、救急出動件数は年々増加しており、令和7年に搬送された方の約50%が軽症(入院を必要としない状態)でした。本当に助けを必要とする方のもとへ迅速に救急車を送り届けるため、適正利用へのご協力をお願いします。

救急車を呼ぶべきか迷う

そんなときに活用できる窓口やツールはこちら

救急電話相談(#7119)

大人も子どもも利用できる、24時間365日対応の相談窓口です。相談員が症状を聞き取り、緊急性の判断や応急手当の方法についてアドバイスを行います。受診の目安を知りたいときにも役立ちます。



救急受診アプリ「Q助」

急な病気やけがの際に、画面上で症状を選択していくと、緊急度に応じた対応方法が表示されます。救急車を呼ぶべきか、医療機関を受診すべきかの目安を知ることができます。



救急車利用マニュアル

「救急通報のポイント」「ためらわず救急車を呼んでほしい症状」「救急車の呼び方」など、判断に迷ったときに参考となる内容を掲載しています。日頃から確認しておくことで、いざというときに落ち着いて行動できます。

