

熱中症対策

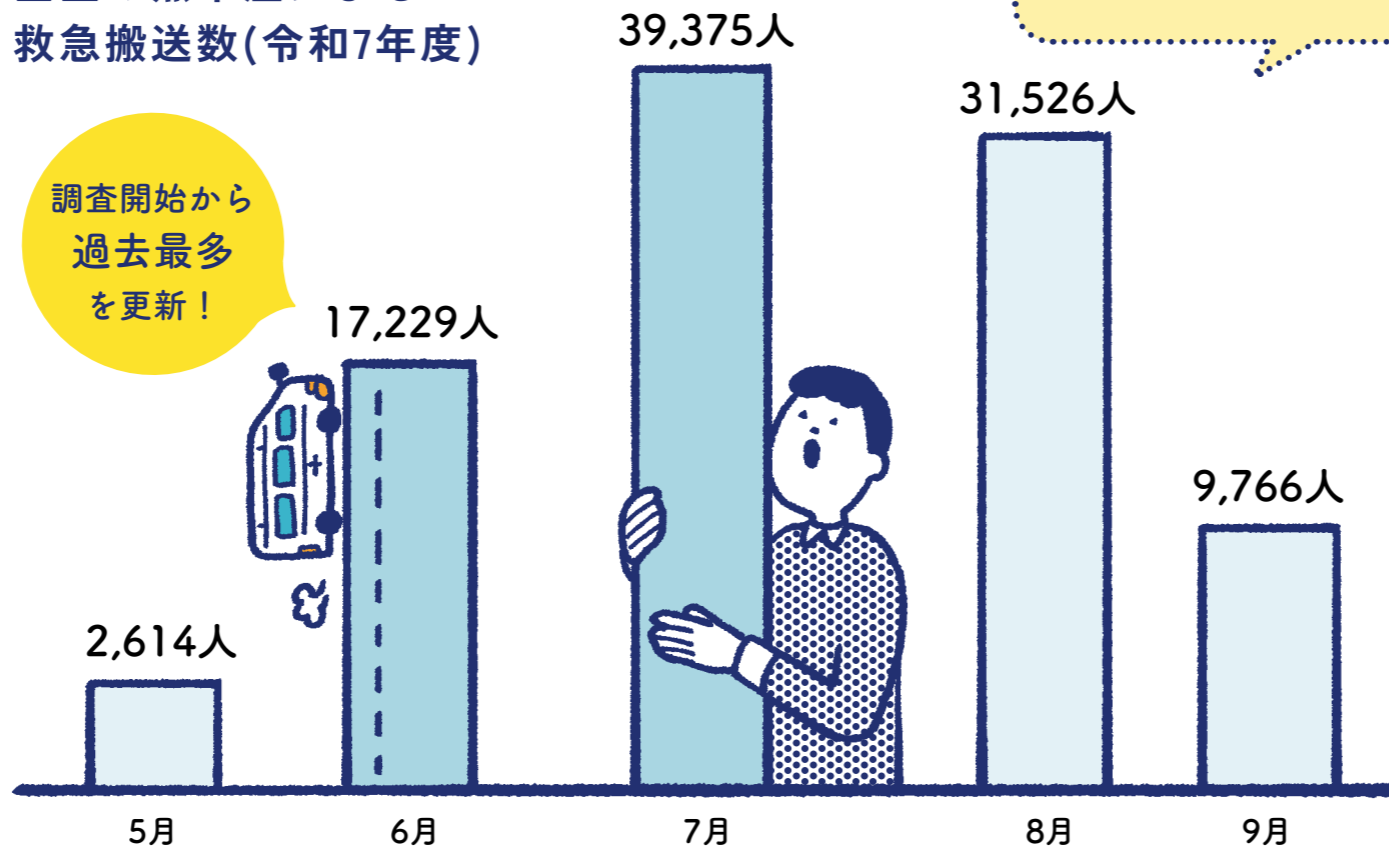
みんなで防ごう！

check!

油断しがちな今こそ対策を 6月の熱中症に注意！

6月から熱中症による救急搬送は急激に増え始めます。
気温がそれほど高くなくても油断は禁物！早めに熱中症対策を始めましょう。

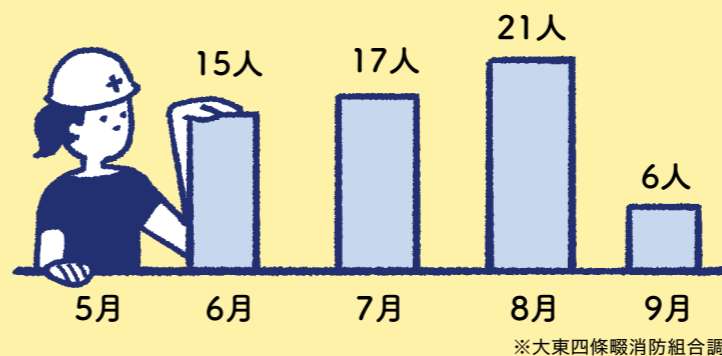
全国の熱中症による救急搬送数(令和7年度)



調査開始から過去最多を更新！

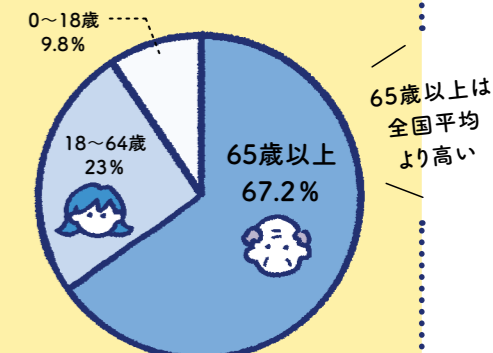
「まだ大丈夫」と思っていないませんか？
体が暑さに慣れていない今こそ、熱中症に注意が必要な時期です。本格的な夏が来る前に、今日から始める熱中症対策を始めましょう。

四條畷市内の救急搬送数



※大東四條畷消防組合調べ

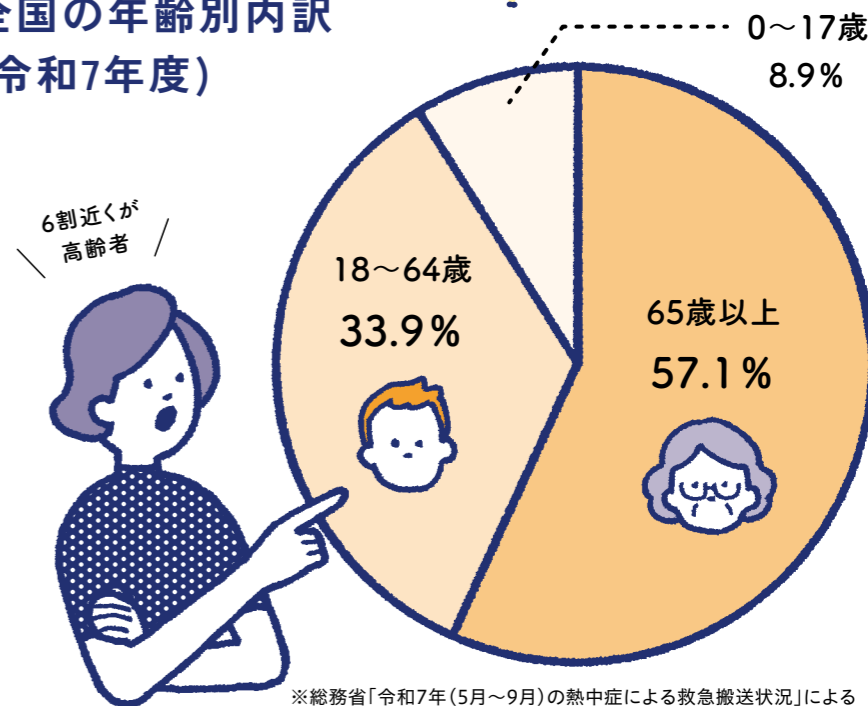
四條畷市内の年齢別内訳



※大東四條畷消防組合調べ

65歳以上は全国平均より高い

全国の年齢別内訳(令和7年度)



※総務省「令和7年(5月~9月)の熱中症による救急搬送状況」による
※端数処理(四捨五入)のため、合計が100%にならない場合があります

6割近くが高齢者

POINT 01 熱中症のリスクは6月から急激に高まります

6月は気温の上昇が始まる一方、体がまだ暑さに慣れていない時期。さらに梅雨特有の高湿度で汗が蒸発しにくく体温が下がりにくくなります。対策への意識も高まりにくく水分補給が後回しになりがちのため、気づかないうちに熱中症のリスクが高まります。



POINT 02 「そのひと声が命を守る」熱中症の事故を防ぐ心がけ

熱中症は、症状に気づいた時点ですでに発症しているため、回復させることよりも「悪化させない行動」が大切です。めまいや立ちくらみ、体のだるさなどの異変を感じた場合は、無理をせず涼しい場所へ移動し、水分や栄養を補給してしっかり休みましょう。症状が軽くなっても、すぐに活動へ戻らないことが重要です。

また、熱中症予防で最も大切なのは日ごろの体調管理です。十分な睡眠、バランスのとれた食事、こま

めな水分補給といった基本的な生活習慣が、熱中症になりにくい体づくりにつながります。

暑い時期には、高齢者など自分で助けを求めにくい人が重症化するケースも少なくありません。屋外で長時間座っている人や様子が気になる人を見かけたときには、「大丈夫ですか」と声をかけていただくなど、地域での見守りと助け合いにご協力をお願いします。

一人ひとりの心がけと、周囲への気配りが命を守ります。暑い夏を安全に乗り切るため、熱中症予防にご協力をお願いします。



大東四條畷消防組合 警防課
のり
則さん



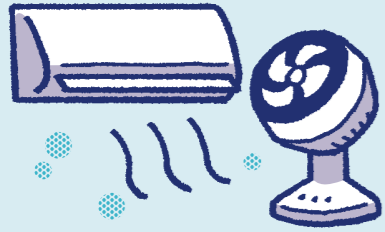
市民モデル
出野さん

今日から始めよう！

熱中症予防☑️チェックリスト

□ 室温は28℃以下に

エアコンや扇風機などで温度をこまめに調節しましょう。



□ のどが渇かなくても水分補給を

室内でも、外出時でもこまめに水分を補給しましょう。

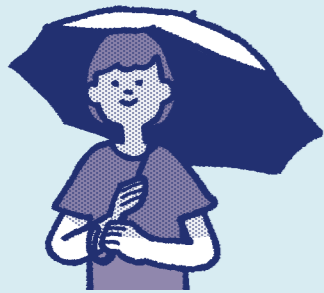


高齢者は、のどの渇きを感じにくい、汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど、体温を下げるための体の反応が弱くなっています。また、体温調節機能がまだ十分に発達していない子どもも、特に注意が必要です。家族や地域での見守りや声かけへのご協力をお願いします。



□ 通気性のよい服装を

外出時は体をしめつけない涼しい服装で。日傘など日よけ対策も忘れずに。



□ 睡眠・食事をしっかり取る

食事を抜いたり・睡眠不足は熱中症の大敵！しっかりと睡眠・食事が熱中症予防の第一歩です。



□ 暑さ情報を確認

熱中症警戒アラート／特別警戒アラート

危険な暑さが予想されるときに発表され、LINEからも情報を受け取ることができます。外出を控える、こまめに休憩するなど、行動の見直しを。



詳しくはこちら



環境省公式LINE

知っていますか？

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)

熱中症特別警戒アラート発表時に開設される、暑さをしのぐための避難場所です。市内の公共施設や一部の民間施設で利用できます。



開設日時・所在地など詳しくはこちら

！ 利用の注意点

- ・特別警戒アラート発表時のみ開設されます
- ・施設ごとに受け入れ時間や人数が異なります
- ・長時間の滞在はできません
- ・利用前に施設へ声かけを
- ・水分は各自で用意を
- ・私語は控え、周囲に配慮を



市内の17か所に開設

| 施設名 |
|----------------------------|
| 四條畷市役所 本館 ※紀北の杜 |
| グリーンホール田原 ※図書館は除く |
| 市民総合センター |
| 市民総合体育館 |
| 教育文化センター |
| 歴史民俗資料館 |
| 福祉コミュニティセンター |
| 老人福祉センター楠風荘 |
| イオンモール四條畷 |
| ウエルシア薬局 四條畷岡山店 |
| 四條畷市シルバー人材センター |
| ドラッグアカカベ 楠公通店 |
| アカカベ薬局(楠公通店、四條畷店、忍ヶ丘店、岡山店) |
| トヨタモビリティ新大阪株式会社 四條畷店 |

“まだ大丈夫”が危ない！

みんなで守る熱中症の見極めと対処方法

高齢の人は、出かける前に周りの人への声かけを忘れずに。



熱中症は、症状に気づいたときにはすでに進行していることが多く、本人が助けを求められないケースも少なくありません。特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくく、重症化しやすいと言われています。「自分で気づく」だけでなく、「家族や周囲が気づく」ことが命を守ります。いざというときの行動を、家族みんなで確認しておきましょう。

| 重症度 | 症状 | 対処 | 医療機関への受診 |
|-----------|---|--|---------------------------------|
| I度 ☹️ | ・めまい ・立ちくらみ ・こむら返り ・手足のしびれ | ・涼しい場所へ移動 ・安静 ・冷やした水分、塩分補給 | 症状が改善すれば受診の必要なし |
| II度 😞 | ・頭痛 ・吐き気、吐いた ・体がだるい ・集中力や判断力の低下 | ・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣服をゆるめ体を冷やす ・十分な水分と塩分の補給 | 口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要 |
| III度 😵 | ・意識障害(受け答えや会話がおかしい) ・けいれん ・運動障害(普段通りに歩けないなど) ・体が熱い | ・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣服をゆるめ保冷剤などで冷やす | ためらわずに救急車を要請 |

熱中症の応急手当

- ☑️ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる
- ☑️ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



持病のある人は、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

