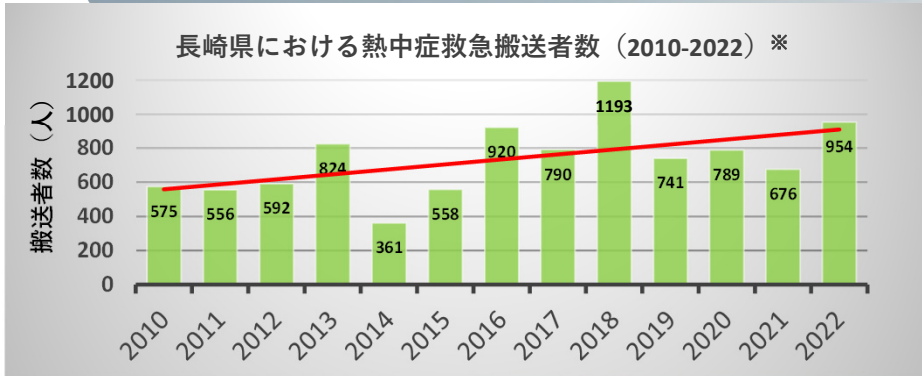


# 熱中症<sup>☀</sup>にご注意！

## ～あなたの地域の熱中症事情～

気候変動の影響に

適応！  
しよう

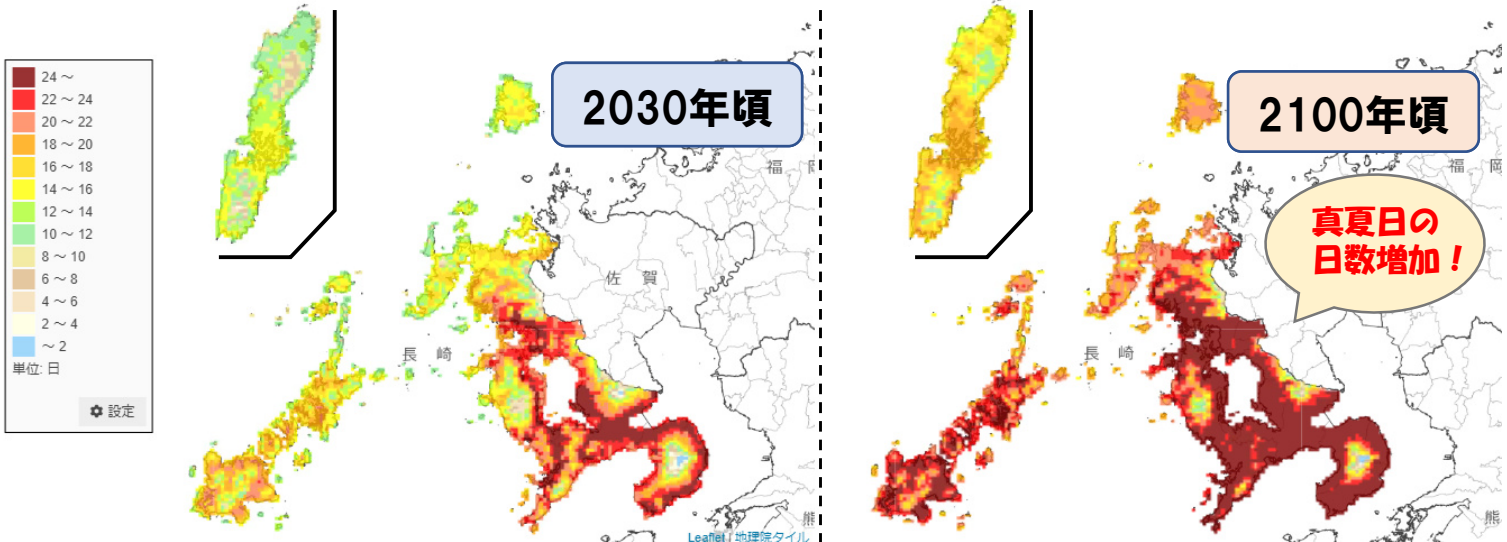


※消防庁公表データを基に作成



- ◆ 県内の熱中症発生数は年々増加傾向です。
- ◆ 今後も気温は上昇傾向が続くと言われてています。
- ◆ 夏場の熱中症を予防するための対策が重要です。

### 県内の真夏日の日数の将来予測（8月）



厳しいCO<sub>2</sub>排出対策が実行された場合の予測をしてみました。  
2030年頃と2100年頃の真夏日の日数（8月）はこうなります。

図：A-PLAT\_WebGISより

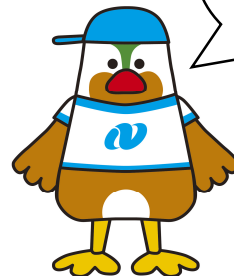


長崎県気候変動適応センター  
（長崎県環境保健研究センター内）

Local Climate Change Adaptation Center in Nagasaki Prefecture



長崎県気候変動適応センターHP

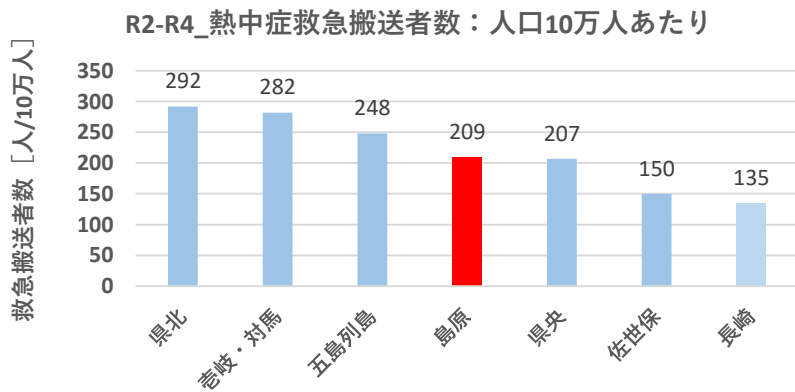


地域別の  
特徴は裏面  
を見てね！

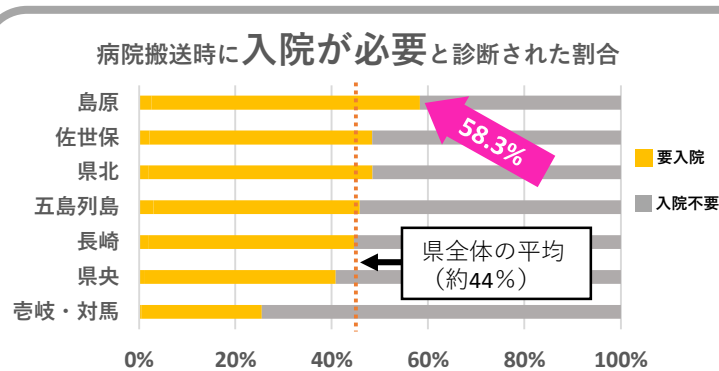
裏面へ

# 地域別の熱中症事情：島原地区

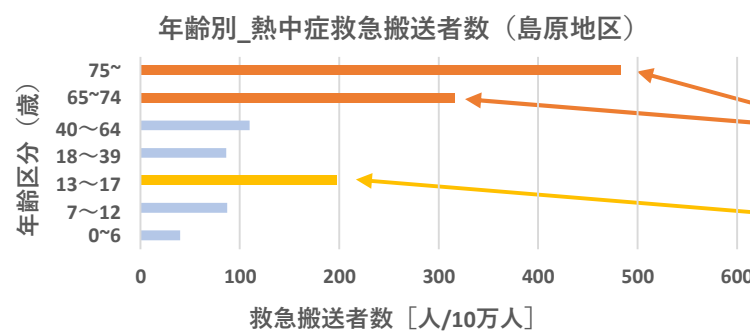
※グラフは令和2～4年度のデータを使用しています。



島原地区の熱中症で救急搬送されるリスクは県内で**4番目**ですが...



島原地区の特徴として、**熱中症の症状が重くなる**傾向があります。当センターの調査において、**島原地域は県内でも特に暑い**ということが分かっており、このことが関係していると考えられます。



**この世代は要注意！**

**高齢者世代 (特に75歳以上)**  
主な発生場所：**住居**

**中高生世代 (13～17歳)**  
主な発生場所：**教育機関、公衆 (屋外)**

## 熱中症を予防しよう！

暑い日は、水をこまめに飲んだり、外に出るときは、帽子をかぶったりして、熱中症予防しましょう。



### 熱中症の主な症状

- めまいやほてり
- 筋肉痛・筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常

### 高齢者世代

高齢になると温度感覚が鈍くなると言われています。また、住居で熱中症になる方が多い傾向にあります。

→ 冷房を適切に利用しましょう！  
ご家族の方の見守りも重要です。



### 中高生世代

中高生世代は運動の機会が多いことが熱中症の発生に繋がっていると考えられます。

→ 高温時の屋外活動の回避を検討しましょう。また、休憩をこまめに！



## 熱中症警戒アラートを要チェック！

暑さ指数 (WBGT) の情報を  
気軽に入手！



LINE環境省  
公式アカウント



環境省メール配信サービス



フィーチャー  
フォン用