



早めの熱中症対策を!



例年、梅雨が明けると、ぐっと暑くなる傾向にあります。
令和6年の6月から9月までの4か月間に熱中症(疑い含む)により救急搬送された方は、7,993人(速報値)で、これまで最も多かった平成30年の7,960人を越えて過去最多となりました。
また、熱中症で搬送された方の約6割が高齢者(65歳以上)でした。高齢者の方は特に注意が必要です。
夏本番前のこの時期に、早めに体を暑さに慣らしたり、対策を知ることによって熱中症対策を進めましょう。

55.4%が高齢者
(65歳以上)



令和6年の熱中症による救急搬送人員のうちの高齢者の割合

熱中症予防のポイント

1 暑さに体を慣らしていこう

体が暑さに慣れることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。日頃から汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体をつくりましょう。

1日30分の軽い運動を2週間続ける



2 早め・こまめに水分補給

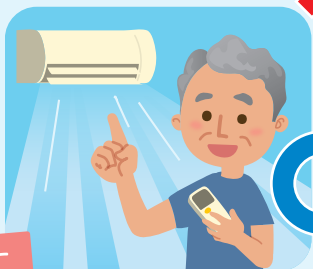
のどの渇きを感じにくい高齢者は要注意。喉が渇いていなくても、水分補給するのが大切。

1日1.2ℓ(1時間ごとにコップ1杯)の水分補給を目標に



3 高温・多湿・直射日光を避ける

エアコンなどの空調設備を利用して涼しく! 熱中症は室内でも発症します。



熱中症対策についてはこちらも!



室温は28℃を目安に

熱中症かなと思ったら...

※熱中症の初期症状...めまい、立ち眩み、しびれ、こむら返りなど

1 涼しい場所へ移動し衣服を緩める



2 体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太ももの付け根を冷やすと効果的です。



3 自力で水分補給をする

周りの人が、無理に水分補給をさせると、誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。自力で水分補給ができない場合は、医療機関を受診しましょう。



緊急 こんな症状があったら迷わず119番

- 意識がない。
- うまく動けない、麻痺がある。
- 言動がおかしく、暴れたりする。

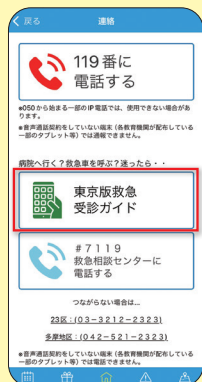


それでも、初期症状が続いたら...

東京版救急受診ガイド

自宅でも外出先でも、インターネットで病気やけがの緊急度、医療機関での受診の必要性を判断でき、受診する科目などを確認できます。

詳しくはこちら



詳しくはこちら



東京消防庁公式アプリからもアクセスできます

インターネットで判断

熱中症 (大人・子ども) 一つ前に戻る

「暑気あたり」「熱射病」「熱中症」など、「暑い所にしばらくいましたか?」「激しい運動はしましたか?」

当てはまる場合は「はい」を選んでください。

意識がなくなりましたか? はい

うまく動けませんか? (または) 麻痺がありますか? はい

変なことを言う (または) どこにいるかわからない (または) あはれている、ということがありますか? はい

熱がありそう (かつ) 汗をかいていませんか? (汗をかいていない) はい

熱がありそう (かつ) 目眩 あり

熱がありそう (かつ) 視界 あり

熱がありそう (かつ) 皮膚 あり

冊子版もあります

※東京消防庁管内の消防署で配布しています。

電話で相談

救急車? 病院? 迷ったら

医師や看護師等からなる相談医療チームが救急車の必要性や受診可能な医療機関の案内を電話で行っています。24時間365日いつでもご利用できます。

7 1 1 9
シャープ 東京消防庁救急相談センター

その通報は本当に119番ですか?

酔っぱらって家まで帰れません
家の鍵を無くして家に入れません
サイレンの音がうるさい!

119番は緊急回線です



東京消防庁が令和6年中に受けた119番通報の約2割が「緊急性のない」、「消防に関係のない」ものでした。
このような不要不急の通報は、ほかの緊急通報の妨げとなりますので、最後までお話を聞かずに切断する場合があります。問合せなどは、119番通報ではなく管轄の消防署や専用のダイヤルに連絡してください。本当に助けを必要とする方のためにご協力をお願いします。



地震発生!! その時マンションは…

地震時には、停電や建物被害等により各種設備が停止し、マンション自体が本来有している安全性が低下する可能性があります。また、消防隊や救急隊の到着が遅れることも予想されることから、普段から家庭で、マンションで、地震対策を進めましょう。



マンションの
地震対策動画
公開中



地震後のマンションではこんなことが起こるかもしれません…

火事

故障や停電で消火設備や
警報設備が作動しない

対策

各家庭で消火器を備え、いざという時に使えるように、防災訓練に参加しましょう。

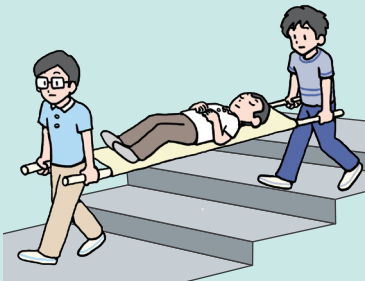


ケガ

エレベーターが停止し、
ケガ人を地上まで
運ぶのが困難になる

対策

マンションで防災訓練等を開催し、応急手当や担架の使い方を学びましょう。



閉じ込め

防音性が高いので、助けを
呼んでも聞こえない

対策

家具類の転倒・落下・
移動防止対策をする。
居住者間で安否確認
できる仕組みを作りま
しょう。



発足 東京消防庁災害時支援ボランティア募集

30年!



災害時支援ボランティアは、平成7年1月に発生した阪神・淡路大震災を受けて、市民ボランティアの支援の必要性から平成7年7月に発足しました。
発足30年となる現在、約3,300名の登録があり、災害時には5,000名のボランティアが必要です。



災害時には応急救護や消防署を支援し、平常時には住民に対する防災訓練指導を行うなど、地域の防災力向上を担う存在として、活躍してみませんか?

詳しくは
こちら



第57号 特別消防レアカード

工作車(整備)

この車両は、災害現場における消防車両や消防機械器具の緊急整備及び各署において走行不能となった車両の出向整備を行うことができます。



アプリをダウンロードして
カードをゲットしよう!

東京消防庁 都民と消防のふれあいコンサート

2025 **7.27** (日) 午後2:00開演
めぐろパーシモンホール 大ホール

2025 **8.2** (土) 午後2:00開演
武蔵野市民文化会館 大ホール



応募方法など
詳しくはこちら



危険物安全週間 6月8日(日)~6月14日(土)

ガソリンや灯油のほか、身近には消毒用アルコールやマニキュアなどの危険物があります。引火性が高く、火災などの恐れがある危険物について知っておきましょう。

セルフガソリンスタンドでの
事故が多発しています!!

詳しくは
こちら

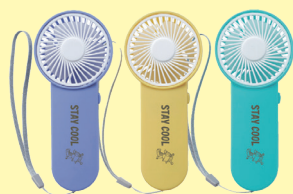


- ・ガソリンスタンド内は安全運転
- ・案内標示に従いながら駐車
- ・静電気除去シートにタッチ
- ・正しい操作で給油



お楽しみ クイズコーナー

クイズ正解者の中から抽選で**119**名様に、
「東京消防庁オリジナルハンディファン」をプレゼント!!



※色は選べません

応募の際にご記入いただきました個人情報は、抽選及びアンケート集計事務のみに使用いたします。

【応募方法】

ハガキまたはメールに ①住所 ②氏名 ③クイズの答え ④広報とうきょう消防をご覧になった感想 をご記入のうえ、下記の宛先またはメールアドレスまでご応募ください。

宛先：〒100-8119 (住所不要) 東京消防庁広報課

「広報とうきょう消防」編集担当

メールアドレス：oubo@tfd.metro.tokyo.jp

【締 切】令和7年6月17日(火)必着

※応募は1人1通まで、プレゼントは当選者1名に1点です。

【当選発表】プレゼントの発送をもって発表といたします。

Q 下の表に紙面のキーワードが隠れているよ! 数えてみよう!

【ルール】

- キーワードは、紙面内に出てくる5文字以上の言葉です。
- 文字の読み方は、左から右(→)、上から下(↓)のみです。
- 1つの文字を複数のキーワードで使用することもできます。隠れているキーワードの数を以下から選択してください!

A.7個 B.8個 C.9個

前号の答え：C.9個

せ	ち	こ	つ	へ	ゆ	ぬ	ぼ	と	ず
ぼ	う	さ	い	り	よ	く	う	ろ	ね
の	あ	に	れ	や	ぞ	に	お	た	っ
て	は	み	が	ま	り	ち	ん	あ	ち
き	ん	き	ゆ	う	か	い	せ	ん	ゆ
け	め	け	ふ	そ	も	て	い	び	う
ん	し	ょ	ね	つ	じ	ゆ	ん	か	し
ぶ	さ	じ	し	ん	た	い	さ	く	よ
つ	ほ	き	つ	よ	む	な	ね	に	う
お	う	き	ゆ	う	て	あ	て	ん	べ



東京消防庁ホームページ

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/>

公式SNSは
こちらから



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。