

北九州

2026
令和8年
5/15

Kitakyushu
Action!
動かせ、未来。北九州市

市政だより

No.1506 [毎月1日・15日 発行]

主な内容

- 特集 1~2
熱中症に気をつけよう!
- トピックス 3~4
●5月31日は世界禁煙デー
●中小企業人材確保支援助成金など
- すこやかハート北九州 5
情報ステーション 6~11
*最終ページは人口データと若松区の情報

特集

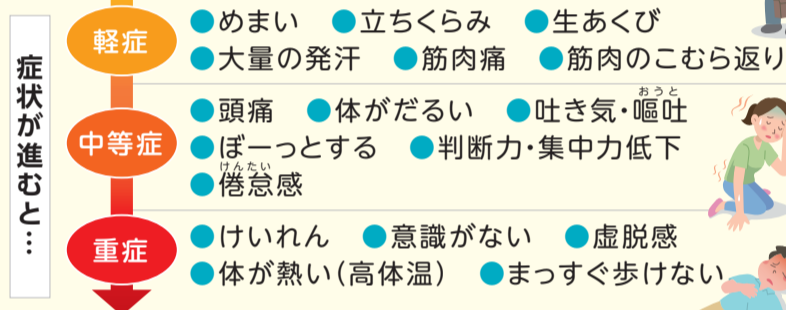
熱中症に気をつけよう!

担保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなったり、体内に熱がこもったりする状態を指します。

疑われる症状



原因となる環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった
- 日差しや照り返しが強い
- 気温はそれほどでもないが、湿度が高い など

「暑さ指数」と「アラート」で危険度を確認

☎環境局環境監視課 ☎582・2290

命を守るために「暑さ指数」を行動の目安にしましょう

熱中症は命に関わる危険があります。その危険性は気温だけではなく、「暑さ指数」も参考に判断することが大切です。暑さ指数とは、気温、湿度、日差しなどをもとに、熱中症の危険度を示した指標です。5段階で示され、危険度が一目でわかります。日ごろの行動の目安にしましょう。

(青)ほぼ安全	(水色)注意	(黄)警告	(橙)嚴重警戒	(赤)危険
21未満 適時水分補給	21以上25未満 積極的に水分補給	25以上28未満 積極的に休息	28以上31未満 激しい運動は中止	31以上 運動は原則中止

「熱中症警戒アラート」と「熱中症特別警戒アラート」を確認しましょう

環境省は、暑さへの警戒を呼びかけるため、2種類のアラートを発表しています。また、北九州市でもホームページや公式SNS、報道機関などを通じてお知らせします。

アラートの種類	発表の目安	危険度と行動
熱中症警戒アラート	県内の12観測地点のうち、1つでも暑さ指数が33以上に達する地点がある場合(前日夕方および当日朝に発表)	【予防行動を徹底!】日常生活の中で、意識的に涼しい環境で過ごし、こまめな水分補給を心がけましょう。
熱中症特別警戒アラート	県内すべての観測地点で暑さ指数が35以上に達する場合(前日14時頃に発表)	【命に関わる重大な危険!】これまでに経験したことのない危険な暑さです。不要不急の外出を避けるなど、いつも以上に熱中症対策と体調の変化に気を配りましょう。

暑さ指数、熱中症警戒アラートなどの情報は、環境省「熱中症予防情報サイト」で確認できます。



☎環境省「熱中症予防情報サイト」

市長からのメッセージ

暑さが増し始める5月は、体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症のリスクが高まる時期です。「まだ大丈夫」と思わず、今から対策を始めてみませんか。

こまめな水分補給や適切なエアコンの使用など、暑さから身を守る心がけが、体調を整えるうえで大切です。ご自身はもちろん、ご家族や身近な方にも気を配り、皆さんで声をかけ合いながら、これからも健やかに暮らせるまちを一緒につくっていきましょう。

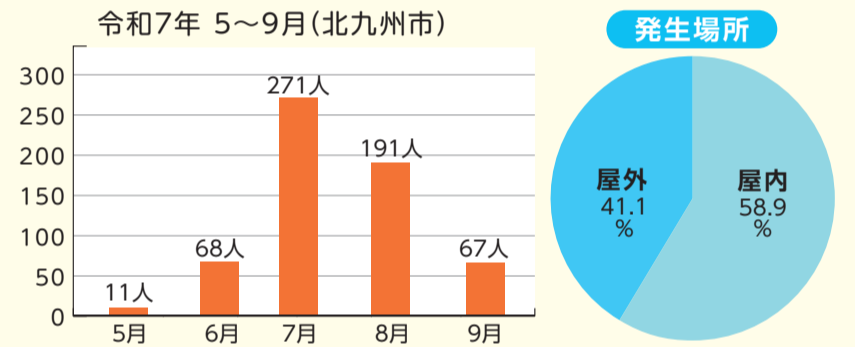
北九州市なら、必ず、できる!



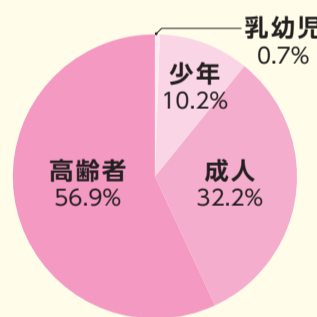
北九州市長
武内 和久

熱中症による救急搬送状況

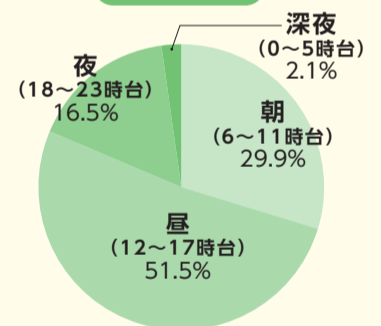
☎消防局救急課 ☎582・3820



年齢区分別搬送状況



時間帯別



クーリングシェルターをご利用ください

北九州市では、熱中症特別警戒アラートの発表時などに、暑さから避難できる施設(クーリングシェルター)を開放しています。市民センターや市立図書館、生涯学習センターのほか、一部の民間施設が対象です。ご自宅での暑さ対策が難しい場合や、外出中に暑さを感じた際の休憩場所として、どなたでもご利用いただけます。

施設の一覧や開館日時、利用可能人数などの詳細は、下記の二次元コードからご覧いただけます。



☎北九州市ホームページ

