

● 熱中症警戒情報

気温の上昇により
熱中症の危険性が
高まっています。



下記の予防ポイントと重症度の目安をご確認いただき

ご自身、ご家族、地域の皆様の安全対策にご協力をお願いいたします。

予防のポイント

- ◆ こまめな水分・塩分補給を心がけてください
- ◆ 外出時は日傘や帽子を活用し、直射日光を避けてください
- ◆ エアコンや扇風機を適切に活用し、室内の温度管理を行ってください
- ◆ 高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。周囲の方も声を掛け合いましょう
- ◆ 無理な運動や作業は避け、休憩をこまめに取りましょう

熱中症の重症度分類

I 度 (軽 症)

症 状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛 こむら返り、大量の発汗
対 応	涼しい場所へ移動し、水分・塩分補給 安静により回復すれば、医療機関への 受診は不要、経過観察

II 度 (中等症)

症 状	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感 集中力・判断力の低下
対 応	早めに医療機関を受診、自力での水分摂取が 困難な場合は、点滴等の治療が必要

III 度 (重 症)

症 状	意識障害、けいれん、手足の運動障害 高体温（体に触れると熱い）
対 応	直ちに 1 1 9 番要請！ 救急車を待つ間も体を冷やす処置を継続

熱中症が疑われる場合

めまい、頭痛、吐き気、けいれん、意識がもうろうとする等の症状が見られた場合は、涼しい場所へ移動し、体を冷やしながら水分補給ならびに塩分補給を行ってください。
症状が改善しない場合は、ためらわず救急要請をしてください。

救急車 1 1 9 番通報

令和8年度 富士見市・ふじみ野市・三芳町合計 熱中症搬送人員（確定値）

年齢別	5月			6月		
	男 性	女 性	合 計	男 性	女 性	合 計
18歳未満	2	2	4	0	0	0
65歳未満	1	1	2	2	0	2
65歳以上	3	1	4	3	6	9
合 計	6	4	10	5	6	11

程度別	5月			6月		
	男 性	女 性	合 計	男 性	女 性	合 計
重 症	0	0	0	0	0	0
中等症	3	1	4	0	2	2
軽 症	3	3	6	5	4	9
合 計	6	4	10	5	6	11