

まだまだ続く夏の熱中症に十分な注意を！

命を守る暑さ対策を！！

7月の梅雨明けから異常に厳しい暑さが続いている今年の夏。9月にかけても気温の高い日が続くことが予想され、熱中症への警戒が必要です。熱中症は、屋外だけでなく室内でも発症します。特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、気づかないうちに体の水分が不足し、熱中症になることがあります。「暑いけれど我慢する」「まだ大丈夫」と思わず、エアコンや扇風機を上手に使い、こまめな水分補給を心がけましょう。

また、自分自身の体調管理だけでなく、家族や近所の人への声かけも大切です。みんなで気を配り、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

☎ 役場健康子育て応援課健康・子ども保健係(☎31-5001)

特に注意が必要な人は



高齢者

体の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくいため、熱中症になりやすい



子ども

体温調節機能が未熟なため、特に乳幼児は注意が必要



肥満傾向の人

熱がこもりやすく、熱中症が重症化するリスクが高まる



持病のある人・体調が悪い人

体温調節機能が低下しやすいため、無理をしないことが大切

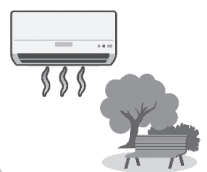
熱中症を防ぐ5つのポイント

1

暑さを避ける

屋外では日傘や帽子を活用し、涼しい場所で休憩しましょう。

室内でも温度や湿度を確認し、エアコンを我慢せず使用しましょう。



2

のどが渇く前に水分補給

「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体の水分が不足していることがあります。

こまめに水分を取り、汗を多くかいたときは塩分補給も行いましょう。



3

暑さに負けない体づくり

バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

特に朝食は体に必要なエネルギーや水分を補う大切な食事です。しっかり食べましょう。



4

服装を工夫する

通気性の良い服を選び、熱がこもらないようにしましょう。

外出時は帽子や日傘などで直射日光を避けましょう。



5

周囲への声かけ

高齢者や一人暮らしの人は、暑さに気づきにくい場合があります。家族や地域で「水分を取っていますか」「エアコンを使っていますか」と声をかけ合いましょう。



こんな症状があったら熱中症かも

軽い症状

▷めまい ▷筋肉のこむら返り ▷大量の汗

注意が必要な症状

▷頭痛、吐き気、体がだるい ▷判断力などの低下

危険な症状

▷呼びかけへの反応がおかしい ▷意識がない

▷けいれん ▷まっすぐ歩けない

熱中症になったときは

1 涼しい場所へ移動する

2 衣服をゆるめ、首や脇、足の付け根など、体を冷やす

3 水分・塩分を補給する

※自分で水分が取れない、意識がはっきりしないときなどは、ためらわずに救急車を呼びましょう。



\\ その電話、すぐに出ないで //

ニセ電話詐欺からあなたを守る 防犯対策電話録音機

高齢者を狙ったニセ電話詐欺が後を絶ちません。

固定電話がきっかけの詐欺被害者の9割を高齢者が占めています。福岡県警では、公益財団法人全国防犯協会連合会と連携し、ニセ電話詐欺防止対策事業として、被害に遭いやすい高齢者などに防犯対策電話録音機の無償配布をすすめています。設置は田川警察署の署員が自宅に伺い行います。設置を希望する人は、気軽に申し込みください。

☎ 役場防災管財課防災安全係(☎82-4002)



この電話の通話内容は防犯のために録音されています

電話録音機のしくみ

電話がかかってくると



警告メッセージが流れ

この電話の通話内容は防犯のために録音されています。あらかじめご了承ください



会話内容を自動録音

自動録音開始



犯人は電話を切ります



録音されるならやめておこう...

警察官が無料で設置します 防犯対策電話録音機「KOBAN」



自宅の固定電話に簡単に設置できる防犯対策電話録音機「KOBAN」。無料で簡単に設置できます。まずは問い合わせください。

▶機能 かかってきた電話すべてに「この電話の通話内容は防犯のために録音されています。あらかじめご了承ください」と警告メッセージで応答し、通話を自動で録音します

▶設置者 田川警察署の警察官が自宅に伺い、設置します

▶設置時間 約30分

▶設置費用 無料

▶申込先 田川警察署生活安全課 (☎ 42-0110)

田川地域で発生！電話でお金はすべて詐欺！ ニセ電話詐欺はあなたの隣までできています

令和8年3月から8月の間、田川地域で高齢女性が現金4,055万円をだまし取られるニセ電話詐欺事件が発生しました。

事件の概要 女性に警察官を名乗るA男や検事を名乗るB男らから「ヤクザを逮捕した中であなたの携帯電話番号が浮上した。身の潔白を証明するには、あなたの資金の調査が必要」などと言われ、その電話を信じた。その後、何度も電話が携帯や固定電話にあり、3月から6月までの間に封筒に入れた現金4,055万円を3回に分け玄関先に置き、被疑者不詳に持ち去れた。

被害防止には 警察官を名乗る男から電話があった時点で、すぐに警察に連絡・相談・通報すること