熱中症にご注意を！

「帽子 OK!」「水筒 OK!」、先生の合図で一斉に園庭へ飛び出す子どもたち。子どもたちにとって、外遊びは大好きな時間です。この日は、20 分ほど外で遊んだら、日陰で麦茶を飲んで休憩。暑さが一段と厳しくなるこの時期、外で遊ぶことができる時間はほんのわずかで、外に出られない日も多くなります。

そのぶん、外に出られるときは、しっかりと熱中症対策をしながら、楽しんでいます。

熱中症は、今、私たちの身近に潜む大きな危険となりました。屋外での活動だけでなく、屋内で普通に生活しているだけでもなるリスクがあります。熱中症について、今一度、考えてみましょう。

熱中症とは？

人間の身体は、体温が上がっても汗をかいたり皮膚温度が上昇したりすることで体温が外へ逃げる仕組みになっていて、自然と体温調節が行われています。しかし、気温や湿度などといった周囲の環境や下痢などの体調不良などといった身体の状況、激しい運動や長時間の屋外作業などによって、体温が上昇し、調整機能のバランスが崩れて、身体にどんどん熱が溜まってしまうことで引き起こされるのが「熱中症」です。

いつもと違う時は熱中症を疑って！

暑さが厳しくなるこの時期は、日常生活を送っているだけでも、熱中症になりやすくなります。自分自身や周囲の人が「なんだか様子がおかしいな？」と思ったら、熱中症を疑いましょう。

（自分自身が）何かおかしい

- 手足がつる
- 立ちくらみ・めまい
- 吐き気
- 汗が止まらない・出ない

こんな時も…

- なんとなく体調が悪い
- すぐに疲れる

（周囲の人の）様子がおかしい

- イライラしている
- フラついている
- 呼びかけに答えない
- ボーっとしている

熱中症での救急搬送は年々増加！

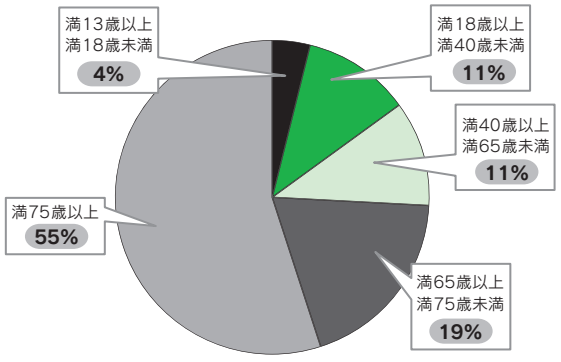
対馬市でも、熱中症が原因で救急搬送される人は年々増加しています。今年は、暑さが本格化する前に搬送される事案も発生していて、より一層の注意が必要です。

	出場件数	搬送人数	男	女
令和４年	47	47	25	22
令和５年	40	41	19	22
令和６年	53	53	29	24
令和７年	3	3	2	1

令和７年６月15日現在

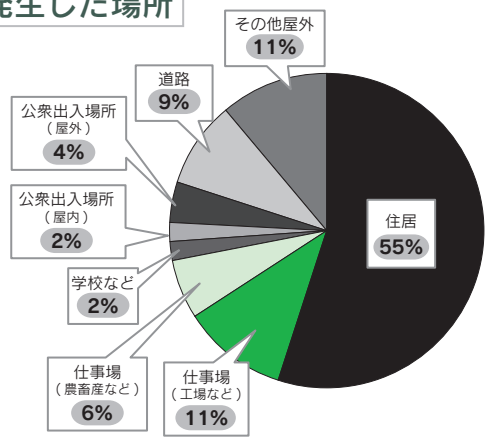
昨年（令和６年）の状況

搬送された年齢層



65歳以上の高齢者が半数以上を占めています。

発生した場所



屋内での発生が過半数を占めています

普段の生活の中で熱中症を予

環境省「熱中症 ～ご存じですか？予防・対処法～」より抜粋

これからの季節は、普段どおりの生活を送っていても熱中症になりやすく、重症化するリスクが高くなります。ニュースなどで天候の変化などをこまめにチェックし、涼しい服装や水分の摂取、休憩や休息をすることで熱中症を予防する行動を取りましょう。

環境省「熱中症予防情報サイト」

各世代で特に気をつけたい点

熱中症は、年齢や性別に関わらず全ての人に発生することがありますが、それぞれの年代でのリスクもあります。注意するポイントを知り、熱中症を未然に防ぐ行動を取りましょう。

子ども

水分だけで大丈夫！ではいけません！

子どもは、自分で体調の変化に気づくことや、不調を訴えることができない場合が多く、周囲の大人が配慮する必要があります。活動する時間を示したり、こまめな水分補給を促したりと、子どもの様子をしっかり観察して、対応する必要があります。

また、夏休みなどで生活習慣が変化することで、食生活が不規則になることも予想されます。「朝ごはんは食べない（少ない）けれど、水分をとらせれば大丈夫！」などと考えず、食生活など、生活習慣もしっかりサポートしてください。

防する行動をとりましょう！

おとな

仕事だからしょうがない！ではいけません！

暑くなる時期の仕事は、屋外、屋内に関わらず特に注意が必要です。仕事中に熱中症で亡くなる人が全国で 30 人を超すようになり、より安全に働くため、６月１日から熱中症の重篤化を防止するため、労働安全衛生規則が改正され、事業者に熱中症対策の強化が求められています。

気温や湿度が高く、その環境下で長い時間働く場合は、短時間の作業や、複数人での作業といった身体の負担を軽くする仕事のやり方を考えるとともに、こまめな休息と、もし体調が悪くなったときには、迅速な対処が求められます。

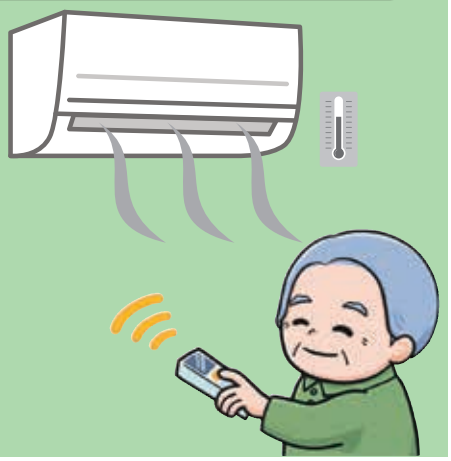
高齢者

今まで大丈夫だったから！ではいけません！

熱中症のリスクが高く、対馬でも救急搬送の割合が高い高齢者の皆さんは、特に注意が必要です。「外と違って、日陰や屋内は涼しいし、今まで大丈夫だったから」と、エアコンを作動させずに過ごして熱中症を発症するなど、これまでの経験では図ることのできない暑さが起こっています。

①屋内でもエアコンを作動させる
②のどが渇いていなくても、一定の時間で水分を補給する
③しっかりと食事を摂る　④生活習慣を見直す

少しでも体調が悪くなったときに周囲にすぐ連絡するなど、日常の変化に注意を払うことがとても大切です。



クーリングシェルターを活用ください

○対馬市役所厳原庁舎	月～金（祝日除く） 8:45～17:30
○対馬市交流センター	毎　日 8:45～17:30
○豆酘窓口センター	月～金（祝日除く）10:00～16:00
○佐須窓口センター	月～金（祝日除く）10:00～16:00
○美津島行政サービスセンター	月～金（祝日除く） 8:45～17:30
○美津島文化会館	月～金（祝日除く） 8:45～17:30
○対馬市役所豊玉庁舎	月～金（祝日除く） 8:45～17:30
○峰行政サービスセンター	月～金（祝日除く） 8:45～17:30
○中対馬開発総合センター	月～金（祝日除く）10:00～16:00
○上県行政サービスセンター	月～金（祝日除く） 8:45～17:30
○仁田窓口センター	月～金（祝日除く）10:00～16:00
○対馬市役所上対馬庁舎	月～金（祝日除く） 8:45～17:30

利用にあたって

○飲料やクーリンググッズなどは各自でご用意ください。
○受け入れ可能な人数には限りがありますのでご了承ください。
○その他、利用にあたっては各施設の指示に従ってください。

法律の改正により、熱中症特別警戒アラートが発表された際に暑さをしのげる場として、指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として指定することができるようになりました。対馬市では、市内各施設を指定しており、暑さをしのげる場所として利用することができます。

このマークが目印！