



## 熱中症を予防して元気な夏を！

### 熱中症予防の7つのポイント

その① のどが渇く前に水分補給を！

※ のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を摂りましょう。

その② 部屋の温度はこまめにチェックを！

※ 普段過ごす部屋には、温度計を置くことをお奨めします。

※ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。

その③ 外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策を！

その④ 無理をせず、適度に休憩を！

その⑤ 日頃から、栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

【マスクの着用時】

その⑥ 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。

その⑦ 強い負荷の作業や運動は避け、水分補給を心がけましょう。



# 広報 119

編集・発行 福島消防署  
福島市天神町14番25号  
TEL 534-9105  
FAX 535-0120  
令和3年 7月号

|       | 火災      | 救急 |
|-------|---------|----|
| 福島市   | 394,786 |    |
| 福島署管内 | 142,507 |    |

令和3年 5月31日現在

## 救命講習が再開しました！！

新型コロナウイルス感染症対策のため中止していた救命講習が、令和3年4月1日より再開となりました。

### 対象

1. 団体 事業所及び学校(高等学校以下の教職員及び生徒)

2. 個人 応急手当普及員再講習及び患者搬送乗務員再講習

福島市内にお住まいの方または市内に通勤・通学されている方

※ 公募及び町内会等の講習につきましては、新型コロナウイルス感染対策により再開は見合わせております。

### 受付

1. 団体 最寄りの消防署へご連絡ください。

2. 個人 受講が該当する皆様には救急課より別途書面で通知させていただきます。

### 開催場所

1. 団体 申し込み団体で講習場所をご準備いただきます。

2. 個人 飯坂消防署または福島南消防署

### 講習時間

新型コロナウイルス感染症対策により、通常より60分短縮し2時間の講習と致します。

### 定員

10名を目安とし、レサシ人形1体につき1名の講習と致します。  
(レサシ人形の間隔を2m)



『二〇二一年度 全国統一防火標語  
おうち時間  
家族で点検  
火の始末』

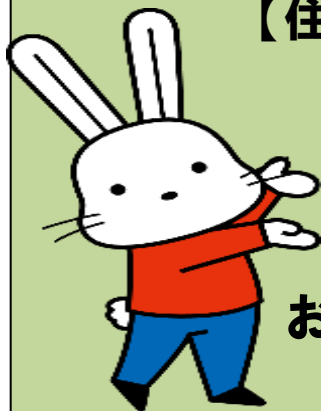
# 令和3年5月20日から避難指示で必ず避難

避難勧告は廃止です。

※内閣府(防災担当)消防庁HPより

| 警戒レベル                    | 新たな避難情報等   | これまでの避難情報等                       |
|--------------------------|--|----------------------------------|
| 5                        |  <p>災害発生<br/>又は切迫</p> <p>さんきゅうあんぜんかくほ<br/><b>緊急安全確保</b>※1</p> | <p>災害発生情報<br/>(発生を確認したときに発令)</p> |
| ~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~ |  |                                  |
| 4                        |  <p>災害の<br/>おそれ高い</p> <p>ひなんしじ<br/><b>避難指示</b>※2</p>          | <p>・避難指示(緊急)<br/>・避難勧告</p>       |
| 3                        |  <p>災害の<br/>おそれあり</p> <p>こうれいしゃとうひなん<br/><b>高齢者等避難</b>※3</p>  | <p>避難準備・<br/>高齢者等避難開始</p>        |
| 2                        |  <p>気象状況悪化</p> <p>大雨・洪水・高潮注意報<br/>(気象庁)</p>                   | <p>大雨・洪水・高潮注意報<br/>(気象庁)</p>     |
| 1                        |  <p>今後気象状況<br/>悪化のおそれ</p> <p>早期注意情報<br/>(気象庁)</p>             | <p>早期注意情報<br/>(気象庁)</p>          |

- ※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
- ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
- ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。



## 【住宅用火災警報器なんでも相談窓口】

- ・購入先、取り付け箇所などのご相談
- ・住宅用火災警報器の取り付け支援
- ・住宅用火災警報器出前講座の実施



お近くの消防署に相談窓口を開設しておりますので

お気軽にご相談ください!

## 救急車の適正な利用のお願い

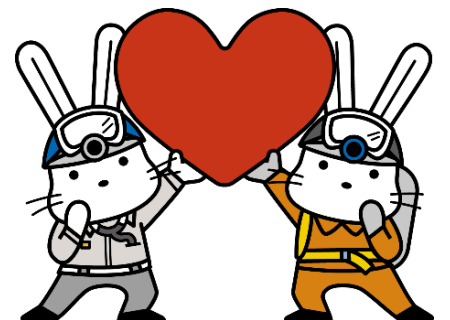
救急車は限りある医療資源です。

全国的に救急件数は増加しており、本当に必要な人に救急車が迅速に出動できない事があります。

119番通報を受けると、要請場所から一番近い救急車が出動しますが、近くの救急車が出動している場合は、遠方にある別の救急車が出動することになるため、到着に時間を要してしまい、救える命が救えなくなる場合がありますので、救急車の適正な利用をお願いします。

☆ただし、次のような症状がある場合は迷わず救急車を呼びましょう☆

- ・言葉が出にくい。突然片方の手足に力が入らない。
- ・胸が締め付けられるように痛い。
- ・頭が割れるような痛み。経験したことがない痛み。
- ・息苦しい。呼吸がしにくい。
- ・意識がない。けいれんを起こしている。



消防本部ではホームページを開設しています。

消防情報・救命処置・緊急休日診療当番医など豊富な情報が盛りだくさんです。

ぜひ、アクセスしてみてください。

福島市消防本部ホームページ

<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/syoubou-top/shobo/shobohonbu/index.html>

QRコード

