



熱中症を防ごう!

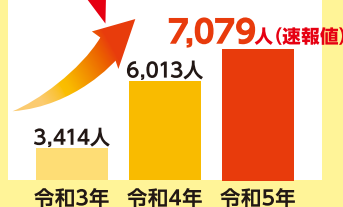
今から、早めの**熱中症対策**をはじめましょう。



熱中症
特設ページ

年々増加する**熱中症**

各年6～9月の救急搬送件数



熱中症とは?

高温多湿な環境に長くいると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能が低下します。体内に熱がこもることによって生じる様々な症状を熱中症といい、最悪の場合は死に至ることもあります。

熱中症の初期症状

めまい、吐き気、頭痛、しびれ 等

熱中症を予防するには...

暑熱順化で暑さに強い体に!

- 暑熱順化とは、体が暑さに慣れること
- 暑くなる前に汗をかく習慣を!

1日30分
汗をかく運動を
2週間

水分補給!

- 早めに・こまめに水分補給
- 高齢者や乳幼児は要注意

1日1.2ℓ
(1時間にコップ1杯が目安)

涼しくする!

- エアコンやカーテンを活用
- 高温・多湿・直射日光をさける

室温28℃ (目安)

熱中症になってしまったら...

水分・塩分補給!

- 経口補水液、スポーツドリンクがおすすめ

自分で水分補給が
できない場合は、
すぐに救急車を呼び、
病院へ

氷枕や保冷剤
も効果的

体を冷やす!

- 風通しのいい日陰や冷房の効いた所へ移動し衣服を緩める

こんな症状があるときは迷わず**119番通報**を!



熱中症かな?と思ったときは...

症状に基づく緊急度や受診できる医療機関などが確認できます。

お電話で

#7119

東京消防庁救急相談センター
相談医療チーム※が救急車の必要性
や受診可能な医療機関の案内を
電話で行っています。

24時間365日、いつでもご利用
できます。

※医師、看護師、救急隊経験者等の職員

インターネットで

東京版 救急受診ガイド

病気やけがの緊急度、受診の必要性、
受診する科目などを確認できます。
東京消防庁ホームページや公式アプリ
からご利用できます。

ウェブ版



東京消防庁公式アプリ



冊子版は
消防署で
配布中!



救急車 ひっ迫アラート

令和5年中の救急出場件数は**917,472件**(速報値)で**過去最多**。
東京消防庁は救急需要増大時に、「救急車ひっ迫アラート」というキーワードで発信して
います。ホームページや公式アプリ、公式X(旧Twitter)からぜひご確認ください。
救急車の適時・適切な利用にご協力ください。





新しくなった3つの防災館へ!



池袋防災館

毎週金曜日のナイトツアーでは、夜間を想定した防災訓練ができます。

New! 図上訓練コーナー

大型モニターで地図を見ながら、災害発生時に危険な場所や防災に役立つ施設などを学べます。さらに、安全な場所への避難経路など、災害が起きた時の対応を考えることができます。



【問合せ先】豊島区西池袋2-37-8 電話 03-3590-6565
【開館時間】午前9時～午後5時(毎週金曜日は午後9時まで)
【休館日】第1・第3火曜日、第3火曜日の翌日(祝日の場合はその直後の平日)、年末年始

本所防災館

屋外やコンビニでの地震体験、浸水時のドアの開放訓練・暴風雨体験ができます。

New! 救出救助コーナー

地震が起きた時に、崩れた建物や倒れた家具に挟まれた人を助け出す体験や、家具類の転倒・落下・移動防止対策(固定方法や安全な配置等)などが学べます。



【問合せ先】墨田区横川4-6-6 電話 03-3621-0119
【開館時間】午前9時～午後5時
【休館日】水曜日、第3木曜日(祝日の場合はその直後の平日)、年末年始

立川防災館

防災クイズや消火ゲームに参加し、親子で防災について学ぶことができます。

New! 通報訓練コーナー

3つの方法(固定電話・公衆電話・スマートフォン)を使い、家の中での火災、公園での急病人、交通事故を発見したなど様々な状況を想定したリアルな通報訓練ができます。



【問合せ先】立川市泉町1156-1 電話 042-521-1119
【開館時間】午前9時～午後5時
【休館日】木曜日、第3金曜日(祝日の場合はその直後の平日)、年末年始

事前予約をしていただくとスムーズに体験できます。詳細はホームページをご覧ください。

東京消防庁音楽隊

都民と消防のふれあいコンサート

場所・日時

■令和6年7月25日(木) 開演午後6時30分
かつしかシンフォニーヒルズ モーツァルトホール
■令和6年8月3日(土) 開演午後2時
調布市グリーンホール 大ホール

応募方法

往復はがきに ①希望会場(どちらか1つ) ②観覧希望者数(最大4名まで) ③代表者の住所・氏名・年齢・電話番号 ④車いす席のご希望をご記入のうえ、下記宛先へお送りください。※応募多数の場合は抽選といたします。

〒102-0083 東京都千代田区麹町1丁目12番地 東京消防庁音楽隊 電話 03-3221-0119



締切
6月21日
(金) 必着



令和6年度消防官・一般職員・自動車整備士を募集しています。

私たちの手で「TOKYO」の未来を支える!

その力を募ります。



- 令和6年度から募集枠を拡大!
消防官採用試験は36歳未満まで受験できるようになりました。
- 随時開催! オンライン相談会・業務体験
受験にあたり、仕事内容や職場環境などの疑問にお答えします。

採用試験やオンライン相談会等の申込み・詳細はこちら▶



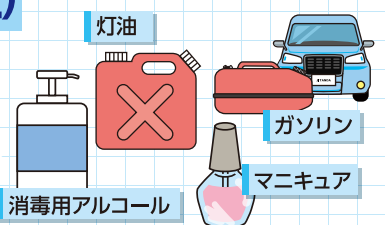
危険物安全週間

6月2日(日)～8日(土)

危険物の知識を深めよう▶



ガソリンや灯油のほか、身近には消毒用アルコールやマニキュアなどの危険物があります。引火性が高く、火災などの恐れがある危険物について知っておきましょう。



第53号 特別消防レアカードプレゼント

アプリをダウンロードしてカードをゲットしよう!

●高機動救助車・活動型●

この車両は深さ約1.2mの浸水地を走行可能で、車上に設置している放水銃からは毎分最大2,000ℓの放水が行えます。



お楽しみクイズコーナー

まちがい探しクイズ正解者の中から抽選で119名様に、「東京消防庁オリジナル保冷温ランチート」をプレゼント!!

左右の絵で異なる点(まちがい)は何か所あるでしょうか?

【応募方法】ハガキまたはメールに①住所②氏名③まちがいの数④広報とうきょう消防をご覧になった感想をご記入のうえ、下記の宛先またはメールアドレスまでご応募ください。

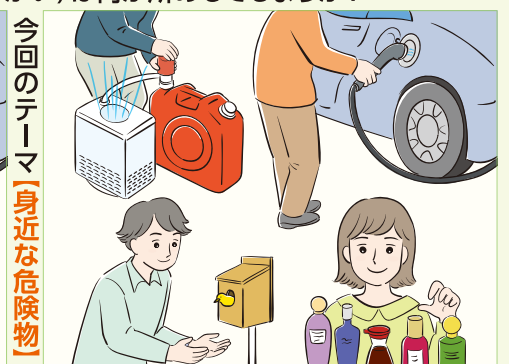
【宛先】〒100-8119(住所不要) 東京消防庁広報課「広報とうきょう消防」編集担当

【メールアドレス】oubo@tfd.metro.tokyo.jp

【締切】令和6年6月17日(月)必着※応募は1人1通まで

【当選発表】プレゼントの発送をもって発表といたします。

※応募の際にご記入いただきました個人情報につきましては、抽選及びアンケート集計事務のみに使用いたします。



※クイズの答えは次号(第54号)で発表いたします。

東京消防庁ホームページ▶ <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>

東京消防庁企画調整部広報課 〒100-8119東京都千代田区大手町1-3-5 電話/03-3212-2111(代表)

公式SNSは
こちらから▶



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。