



夏本番へ向けて…

# 早めの熱中症対策を!



高齢者の方は特に要注意!

令和7年に東京消防庁管内で6月から9月までの4か月間に熱中症(疑い含む)により救急搬送された方は**9,203人**(速報値)で、昨年より1,000人以上も多く、過去最多となりました。このうちの約半数を**65歳以上**の方が占め、さらにその半数が**屋内で発症**しています。屋内でも油断大敵です!早めの熱中症対策で暑い夏を乗り越えましょう!

熱中症対策  
動画はこちら



## 熱中症を予防するには?

### 1 暑さに体を慣らしていく

体を暑さに慣らすことを**暑熱順化(しよねつじゅんか)**といいます。日頃から運動をすることで、汗をかく習慣を身に付け、暑さに慣れた強い体をつくりましょう!



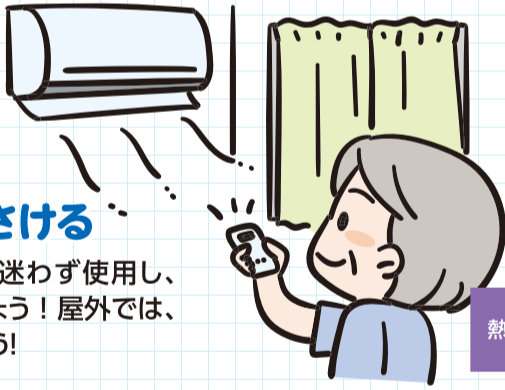
### 2 早めに・こまめに水分補給

のどが渇く前に、**こまめに水分補給!**特に高齢者や乳幼児は注意!大量の汗をかいた時は、**塩分も補給**しましょう。



### 3 高温・多湿・直射日光をさける

屋内では、エアコン等を迷わず使用し、涼しい環境で過ごしましょう!屋外では、**帽子や日傘**を使いましょう!



詳しい熱中症予防はこちら!

## 熱中症かな?と思ったら

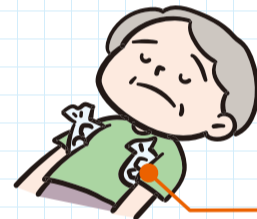
熱中症の初期症状…めまい、立ちくらみ、大量の発汗、手足がつる、頭痛、吐き気等

### 1 涼しい場所へ移動し、服をゆるめる

風通しのいい日陰や冷房の効いた所へ移動し、衣服をゆるめましょう。

### 2 体を冷やす

氷のうなどで首、わきの下、太ももの付け根を冷やすと効果的。氷枕・保冷剤も利用しましょう。



### 3 自分で飲めるなら、水分補給をする

経口補水液、スポーツドリンクがおすすめです。自力で飲めない場合は無理をせず、医療機関を受診しましょう。



このような症状がある場合は緊急度が高い可能性があるため

**迷わず119番!**

- ! 呼びかけにこたえない
- ! 体がひきつる(けいれん)
- ! まっすぐ歩けない・走れない



## 救急車を呼ぶか? 病院へ行くか?

そんな時には…インターネットで症状の緊急度を確認できる

# 東京版救急受診ガイド

## 任せて安心! AI技術を導入してリニューアル!

- ▶ テキストまたは音声による症状の入力で利用者の利便性が向上
- ▶ 緊急度判定から医療機関案内までが一度に可能となり、検索時間を短縮

URL <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/index.html>

いざという時、落ち着いて使えるように、試してみよう!



緊急度の判定から医療機関の表示までがよりスムーズに

迷ったときは、ガイドで確認



### 1 症状の入力

症状をテキストや音声で入力します。



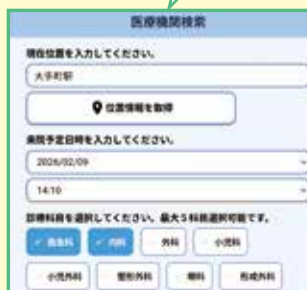
### 2 緊急度の判定

症状から判定した緊急度を表示します。緊急度「赤」であれば119番へ電話するボタン、「オレンジ」以下であれば医療機関検索のボタンが表示されます。



### 3 医療機関を検索

判定した症状に適した診療科目に自動でチェックが入り、受診可能な医療機関をスムーズに検索できます。



### 4 医療機関を表示

検索の結果、受付時間内の医療機関を、位置情報(GPS)等により、現在位置から近い順に表示します。



# STOP!!

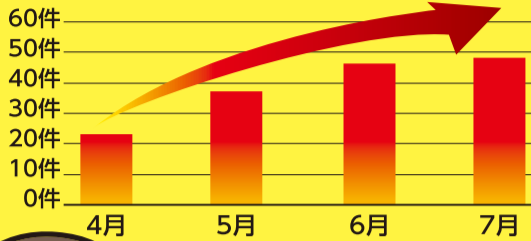
## 住宅火災

### リチウムイオン電池火災 編

令和7年中の東京消防庁管内の住宅火災におけるリチウムイオン電池火災件数は過去最多の221件(速報値)発生し、平成29年の10倍以上になっています。特に夏場に向けて発生件数が増加する傾向にあります。出火防止のポイントを知り、リチウムイオン電池火災を防ぎましょう!

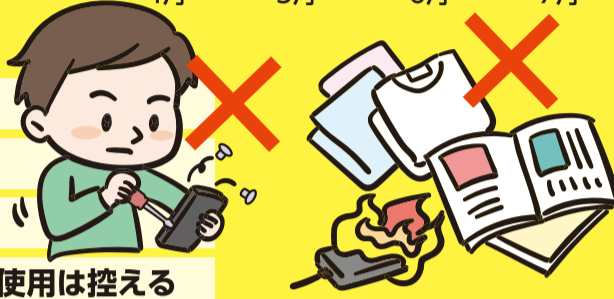


動画をチェック!  
住宅火災におけるリチウムイオン電池火災月別発生状況(令和2年から令和6年までの5か年合計)



### 火災を防ぐ5つのポイント

- 1 衝撃を与えない、分解しない
- 2 指定された充電器を使用する
- 3 燃えやすい物がない場所で充電する
- 4 車内など熱がこもりやすい場所での使用は控える
- 5 発熱などの異常がある場合は使用をやめ、製造業者や販売店に相談する



YouTube動画はこちらから!

### リチウムイオン電池火災とは…

リチウムイオン電池を搭載した製品(モバイルバッテリー、携帯電話機、コードレス掃除機等)から出火した火災のことをいいます。

### 万が一出火してしまったら…!

- 1 発見
- 2 近寄らない
 

注意! 激しく火が出ている間は近づいてはいけません
- 3 大量の水や消火器等で消火
- 4 水没させる

## 119番通報は、つながるまで電話を切らないで!

119番通報はつながった順番で対応しているため、つながる前に切ってしまうと順番が最後になる可能性があります。東京消防庁から電話を切断することはありませんので、つながるまで電話を切らないでください。また、緊急性の高い通報に対応するため、不要不急な電話については話を最後まで聞かず、切断する場合があります。



## 都民と消防のふれあいコンサート



◆令和8年7月29日(水)開演午後6時30分/文京シビックホール 大ホール  
◆令和8年8月1日(土)開演午後2時00分/J:COMホール八王子(八王子市民会館)

応募方法 右側の二次元コードを読み取り、東京消防庁音楽隊のホームページをご覧ください。

## 危険物安全週間 6月7日(日)~6月13日(土)

危険物は身の回りの様々な物品にも使われています。また、中学・高校の化学実験でも不適切な取扱いによる火災が発生しています。危険物は、正しい保管・使い方、正しい捨て方を守って安全に!



YouTube東京消防庁公式チャンネルで新番組

## 「ポン×かつ道」がスタート!

出演者の「えど まどか」が、東京消防庁の消防署や部隊、車両の紹介に加えて、さまざまな企画に挑戦します!



### お楽しみクイズコーナー 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アイススプーン」をプレゼント!!

- 【ルール】
- キーワードは、紙面内に出てくる5文字以上の言葉です。
  - 文字の読み方は、左から右(→)、上から下(↓)のみです。
  - 1つの文字を複数のキーワードで使用することもできます。

隠れているキーワードの数を **A.6個 B.7個 C.8個**  
右から選択してください! 前号(第60号)答え:C.6個

【応募フォーム】右の二次元バーコードを読み取り応募ください。  
【ハガキ】①郵便番号②住所③氏名④クイズの答え⑤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、下記の宛先まで応募ください。  
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  
締切:令和8年6月12日(金) 必着 ※応募は1人1通まで、プレゼントは当選者1名に1点です。  
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。

下の表に紙面のキーワードが隠れているよ!数えてみよう!

さ	で	ん	ど	う	ぼ	ん	ぶ	し	ゃ
し	に	こ	い	け	ん	り	ば	く	か
よ	れ	ま	ぬ	じ	け	ち	ひ	ぼ	つ
ね	わ	そ	う	ゆ	む	う	せ	ん	な
つ	ん	え	ら	し	ざ	む	え	か	い
じ	ぎ	あ	く	ん	け	い	る	つ	ら
ゆ	た	の	ろ	が	に	お	ん	る	に
ん	ふ	れ	あ	い	こ	ん	さ	ー	と
か	ち	う	く	ど	ね	ろ	ん	ど	ご
い	す	い	ぶ	ん	ほ	き	ゆ	う	ん

### 第61号 特別消防レアカード



### 水槽付きポンプ車 (電動型・補助発電機付き)

この車両は、環境保護や騒音低減を考慮し、バッテリーモーターで走行やポンプ運用が可能な日本初導入のポンプ車です。最大9名が乗車可能であり、隊員間のコミュニケーションを最大限確保するため、ウォークスルーキャビンを採用しています。