

北 区役所 だより

潟と大河と日本海、水の恵みに生まれ、人と人がつながり、心豊かに支え合い、発展するまち

令和8年(2026年) 7月5日号

毎月第1・3日曜日発行
Vol.462

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区東栄町1丁目1番14号 ☎025-387-1000(代表) ☎025-387-1020
ホームページ <https://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

北区 人口 68,913人(-45) 男 33,654人(-19) 女 35,259人(-26) 世帯数 30,422世帯(+40) ※令和8年5月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

熱中症を予防して夏を元気に過ごそう!

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。救急の最前線で活動する北消防署の救急隊員と今日からできる予防・応急処置のポイントを紹介します。

問い合わせ 北消防署消防課消防係救急担当
(☎025-387-0119)

私たち救急隊が、予防のポイントや、いざというときの対応をお伝えします!

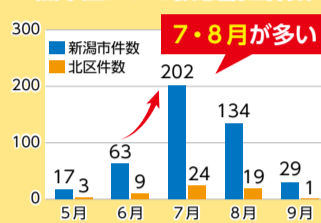


須佐消防士

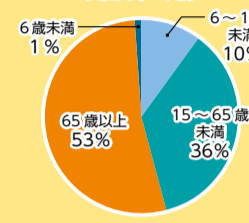
本間消防士

熱中症発生状況(令和7年)

熱中症による救急搬送件数



内訳(7月)



高齢者の搬送が多く、特に室内で発症するケースが多いです



救急隊が実演! 熱中症の応急処置

POINT

霧吹きやうちわなどで涼しい風を送る

POINT

首の両側を冷やす

氷のうや保冷剤、凍らせたペットボトルなどをタオルで包み、「太い血管が通るところ」を中心に冷やすと効果的です。

POINT

脇の下を冷やす

POINT

タオルなどで足を上にあげ、全身の血液循環を良くする

こんなときはためらわず
救急車を☎119

- ◆自分で水分が摂れない
- ◆呼びかけに反応がない
- ◆全身がけいれんしている

⚠️ 高齢者は特に注意が必要です

高齢者は、次のような理由から熱中症のリスクが高くなります。

◆なりやすい理由

- 体内の水分量が少ない
- 暑さや喉の渇きを感じにくい
- 汗をかく機能が低下し、体温調節が難しくなる

◆予防のポイント

- 喉が渇く前にこまめに水分補給
- 室温を確認し、エアコンや扇風機を適切に使用
- 暑い時間帯の外出を控える

コミュニティオアシスをご利用ください

暑さを一時的にしのげる場所として、また家庭での節電として、冷房設備のある市の公共施設などを利用できます。

詳しくはこちら



取材しました!

消防士の暑熱順化訓練に密着!

消防士は、災害現場で安全に活動するために、夏本番の前から計画的に体を暑さに慣らす「暑熱順化訓練」を行っています。今回は、6月18日(木)に行われた北消防署の訓練の様子取材しました。

① 体調チェック



救急救命士が体温・血圧を測定し、体調を確認。訓練前と後で測定し、体調をチェックします。

② 防火衣を着てランニング



防火衣と空気呼吸器(約20キログラム)を装着し、ランニング!

③ 資機材を持って階段昇降



ホースや工具などの資機材を持ち、階段の上り下りなどの、実災害を想定した負荷をかけます。

④ クールバスでクールダウン



クールバスに入浴し、体温の回復状況を確認。

←実際の現場でも使用されています!

家でもできる「暑熱順化」!

毎日少しずつ、体を暑さに慣らしましょう

- 無理のない範囲で軽い運動や散歩を行う
- 入浴で適度に汗をかく習慣をつける
- 少し汗ばむ程度の運動を日常に取り入れる
- 水分・塩分補給をこまめに行う
- エアコンに頼りすぎず、涼しい時間帯に体を動かす



消防署でも訓練を通じて備えを進めています。対策をしっかり行い、一緒に熱中症を防ぎましょう!

夏は海でエンジョイ!

島見浜海開き

開設期間中は監視員を配置し、救急用具や仮設トイレを設置します。ごみ箱は設置しませんので、必ずごみは持ち帰ってください。

開設期間 7月18日(土)~8月16日(日)

開場時間 午前9時~午後5時

海を安全に楽しむために

- こどもだけの遊泳はさせない。
- 体調が悪いときは遊泳しない。
- 飲酒したら遊泳しない。
- 遊泳中は、遠くに流されていないか確認する。
- 開設期間外は遊泳しない。
- 必ず遊泳区域(下図)内で泳ぎましょう。



…離岸流が発生しやすいため遊泳禁止

離岸流に注意!

離岸流は、岸から沖に向かって強く水面の水を運び出す流れです。流れは目で見て確認することが難しいため、気づいたら沖に流されてしまうことがあります。近くの人に助けを求め、落ち着いて岸に向かって平行に泳いで脱出しましょう。



問い合わせ

産業振興課商工観光グループ
☎025-387-1356

海のSOSは
118番!

海上保安庁の緊急通報用番号です。海上での事故を見つけたら落ち着いて通報してください。万が一、事故にあった場合に連絡できるように、携帯電話は防水パックを利用しましょう!

問い合わせ 新潟海上保安部交通課(☎025-244-1008)