



熱中症が 増えています

予防のためのポイント



熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は
環境省のLINE公式アカウント
で確認することができます。

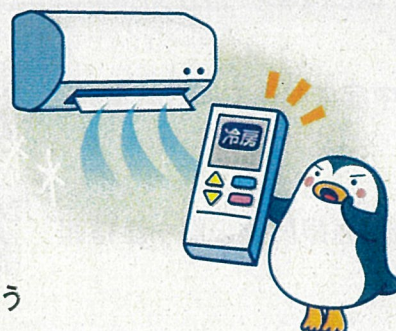
友達追加は
こちら➡



エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、
命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



注意!

停電時など、どうしても
エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



政府の熱中症対策

熱中症予防情報サイト：熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報



高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

- 高齢者のための熱中症対策



〈リーフレット〉

管理者がいる場等における熱中症対策の促進

- 学校関係の熱中症情報



- 農作業中の熱中症対策



- スポーツの熱中症対策



- 防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

- 学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報



- 災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

地域における連携強化

- 熱中症に関連する気象情報



- 夏季における熱中症による救急搬送状況



- 健康・医療関係の熱中症情報



その他

- エアコンの早期の試運転について



- ヒートアイランド対策



- 無理のない省エネ生活



マイボトルで
熱中症予防を!



こども家庭庁
FDMA
住民とともに

消防庁



文部科学省



スポーツ庁



厚生労働省

MAFF
Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries



経済産業省



国土交通省



観光庁



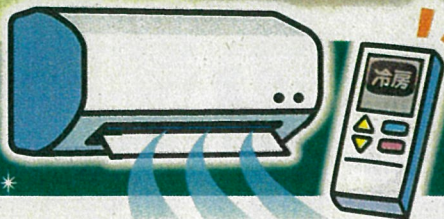
気象庁



環境省

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 **節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。

節電 こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電 適切な
室温設定

節電 すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



暑いから
エアコン
つけてね!

換気 換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気 窓とドアなど
2カ所を開ける

換気 扇風機や換気扇
を併用する
長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

節電 クールビズを取り入れる

節電 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

さらに 気をつけるべきポイント



のどが渴いていなくても **こまめに水分・塩分を補給** しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

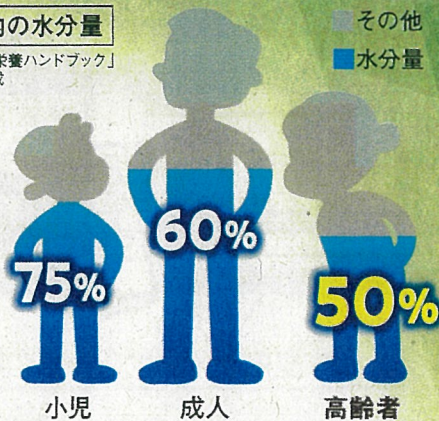
●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

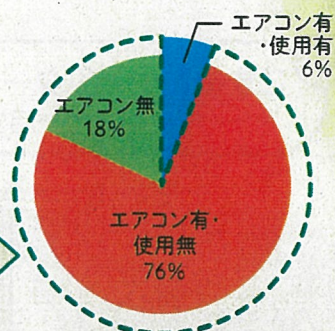
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

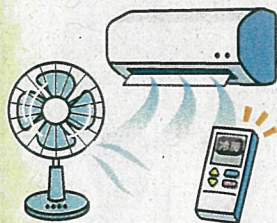
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

暑さ指数 (WBGT) について (お知らせ)

1 暑さ指数とは

暑さ指数 (WBGT) は、人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目し、気温、湿度、日射・輻射、風の要素をもとに算出する指標です。

暑さ指数が 28 を超えると、熱中症患者の発生率が急増します。

<暑さ指数を活用した指針等>

暑さ指数(WBGT)	日常生活における注意事項(※1)	熱中症に関するアラート
危険 31以上	高齢者は安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	熱中症特別警戒アラート 県内全ての地点で 35(翌日の予測値)以上 熱中症警戒アラート 県内いずれかの地点で 33(翌日・当日の予測値)以上
厳重警戒 28以上31未満	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に 注意する。	
警戒 25以上28未満	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に 休息を取り入れる。	
注意 25未満	一般的に危険性は少ないが激しい運動や重労働時 には発生する危険性がある。	

(※1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 3.1」(2021)

2 暑さ指数の表示について

暑さ指数は、暑さ指数計で測定することができます。

また、「環境省熱中症予防情報サイト」でも県内 15 地点の暑さ指数を公表しています。

暑さ指数の把握は熱中症を予防するうえで重要であることから、暑さ指数の屋外表示や見える化についてご検討ください。



(岡山県庁の暑さ指数計)

