

各都道府県防災担当部局 御中

各 

都道府県
保健所設置市
市町村
特別区

 熱中症予防対策担当部局 御中

環境省大臣官房環境保健部環境安全課  
環境省水・大気環境局大気環境課大気生活環境室  
内閣府政策統括官（防災担当）参事官（避難生活担当）  
内閣府政策統括官（防災担当）参事官（普及啓発・連携担当）  
消防庁国民保護・防災部防災課  
消防庁救急企画室  
厚生労働省健康局健康課  
気象庁大気海洋部業務課

#### 今夏の災害発生時における熱中症対策について（周知依頼）

熱中症対策の推進につきましては平素より格別の御協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

近年、夏季に多くの災害が発生しているところですが、気温や湿度が高い日には、生活環境、作業内容、体調等の状況次第で被災住民やボランティア等の方々が熱中症にかかる危険性が高まるため、十分に対策を行うことが重要です。さらに停電等が発生し、冷房器具が使用できない状況においては一層注意が必要です。

このため、災害時の熱中症対策については、下記にご留意の上、防災担当部局と熱中症予防対策担当部局がよく連携して御対応いただきますようお願いいたします。また、これらに加えて、災害への備えの一環として、別紙1、2及び参考の内容について、関係機関（都道府県熱中症予防対策担当部局におかれては保健所設置市・特別区を除く貴管下市町村等を含む）に周知いただきますようお願いいたします。

#### 記

- 1 本年5月に修正された「防災基本計画」においては「夏季には熱中症の危険性が高まるため、熱中症の予防や対処法に関する普及啓発に努めるものとする。」との記載が盛り込まれている。災害に備えて平時より、熱中症についての普及啓発を実施するとともに、熱中症対策に資する備品等を準備しておくことや非常用電源等の確保を行うこと。
- 2 今年度も昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症に係る「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」に基づき、一人ひとりが感染防止の3つの基本である「①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い」の実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められている。災害時においても、十分な新型コロナウイルス感染症予防を行いながら、熱中症予防を実施すること。

《本件照会先》

**環境省：熱中症対策、普及啓発資料に関すること**

環境省大臣官房環境保健部環境安全課 中川、榊原

電話：03-5521-8261

**暑さ指数（WBGT）に関すること**

環境省水・大気環境局大気環境課大気生活環境室 石関、大堀、笠井

電話：03-5521-8300

**内閣府：避難生活に関すること**

内閣府政策統括官（防災担当）参事官（避難生活担当） 赤司、長谷川、村上

電話：03-3501-5191

**災害ボランティア等に関すること**

内閣府政策統括官（防災担当）参事官（普及啓発・連携担当） 市川、江川

電話：03-3502-6983

**消防庁：自治体による避難所運営に関すること**

消防庁国民保護・防災部防災課 中村、青木、朝香

電話：03-5253-7525

**熱中症による救急搬送状況に関すること**

消防庁救急企画室 若味、入江、富樫

電話：03-5253-7529

**厚生労働省：熱中症対策、普及啓発資料に関すること**

厚生労働省健康局健康課地域保健室 猪狩、守川

電話：03-3595-2190

**気象庁：気象情報に関すること**

気象庁大気海洋部業務課 平原、延原

電話：03-3434-9055

別紙1 災害時の熱中症予防 チラシ

別紙2 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動（リーフレット）

参考 熱中症予防に関するウェブサイト

- 環境省ウェブサイト

環境省のウェブサイト「環境省熱中症予防情報サイト」では各種普及啓発資料や、熱中症の  
かかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」を公表しています。

「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)

検索 | 環境省 熱中症



携帯電話用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>



スマートフォン用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

「LINE アプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信」

([https://www.wbgt.env.go.jp/sp/line\\_notification.php](https://www.wbgt.env.go.jp/sp/line_notification.php))



スマートフォン用 QR コード

- 内閣府ウェブサイト

内閣府のウェブサイト「防災情報のページ」の「公報・啓発活動」では、防災白書や広報誌  
に加えて、防災に関する普及啓発のためのパンフレットなどを掲載しています。

<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/index.html>

- 消防庁ウェブサイト

熱中症情報 救急搬送状況 <https://www.fdma.go.jp/disaster/#anchor--07>

- 厚生労働省ウェブサイト

厚生労働省のウェブサイト「熱中症関連情報」では、熱中症予防に対する厚生労働省  
の取組や、職場における労働衛生対策などを掲載しています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)

- 気象庁ウェブサイト

気象庁のウェブサイト「熱中症から身を守るために」では、日々の気温の観測や予報、気象  
情報などへのリンクを掲載しています。

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

# 災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

環境省  
内閣府  
消防庁  
厚生労働省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

## 1. 熱中症を予防するためには…



### ① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。

### ② のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう

### ③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数(WBGT)<sup>(※)</sup>の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開)も活用を。



### ④ 屋外で人と2m以上離れているときはマスクをはずしましょう

暑熱環境でのマスク着用は熱中症のリスクを高めます。新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防を両立させましょう。

## 避難生活における注意点

- ◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では**普段以上に体調管理**を心掛けましょう。
- ◆**高齢者、子ども、障害者**の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず車中泊をする場合、車両は**日陰や風通しの良い場所**に駐車しましょう。車用の**断熱シート**等も活用しましょう。また、**乳幼児等を車の中で一人にさせない**ようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

## 片付け等の作業時の注意点

- ◆作業開始前には**必ず体調を確認**し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。
- ◆できるだけ**2人以上で作業**を行い、作業中は**お互いの体調を確認**するようにしましょう。
- ◆休憩・水分補給は、**一定時間毎**にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の**涼しい場所**を確保しましょう。
- ◆暑い時間帯の作業は**避け**ましょう。
- ◆汗をかいた時は**塩分の補給**も。

※「暑さ指数(WBGT)」気温・湿度・輻射(ふくしゃ)熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



全国の暑さ指数(WBGT)や、熱中症予防に関する詳しい情報は…  
環境省熱中症予防情報サイト:<https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 2. 熱中症が疑われるときには…

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

#### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高温)

はい

#### チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

#### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

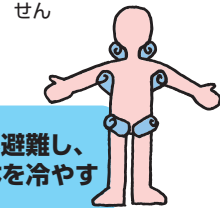
#### チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

### 体温を効果的に下げるための方法の例

- ・ 上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・ 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・ 服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・ 氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート<sup>(※)</sup>」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。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード



# 熱中症 警戒アラート

## 発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと(※)に発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位



### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



### 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



# 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動



## 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。  
(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



- 屋外で人と十分な距離  
(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。



## 外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



## 暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



### 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

### 暑さ指数 (WBGT) とは

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、輻射熱 (日差し等) からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

「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 →

