

第2章 地域による熱中症対策

令和4年4月の改定で重点対象分野の一つとして「地方公共団体による熱中症対策の取組強化」が掲げられたように、熱中症は住民の命、健康に関する事項であることから、地域差を極力縮小していくことが必要であり、地方公共団体を中心とした地域における取組を進めていくために、国、都道府県及び市区町村や地域における多様な主体が連携し、一体となって対策を進める必要があります。例えば、地方公共団体においては、熱中症を担当する部局が複数にまたがり、統一的な熱中症対策がとられていないことから、地方公共団体の各部局に対して、他部局と連携した熱中症対策をとるよう働きかけを行うことが必要です。

2-1. 地方公共団体が熱中症対策に取り組む意義・副次的効果の理解

熱中症は、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。症状としては、めまい・こむら返り（軽症）、頭痛・嘔吐（中等症）、意識障害（重症）などがあります。死に至る可能性のある病態ですが、予防法（暑さから逃れる行動（例：薄着になる、日陰に移動、水浴び、冷房使用等）、水分・塩分補給等）を知って、それを実践することで、防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。また、単身の高齢者宅への声かけ活動による孤独孤立対策といった副次的効果もあります。

2-1. 地方公共団体が熱中症対策に取り組む意義・副次的効果の理解

東京都豊島区

民生委員等による熱中症予防啓発

東京都豊島区の基本情報

【人口】288,369人（令和4年8月1日現在）

【面積】13.01km²

【人口密度】22,165人/km²

【気温】最高37.0℃（東京2022年）

平均16.4℃（東京2022年）

訪問による高齢者の見守り

6月から8月末までの間、民生委員等による見守り活動の一環として、75歳以上の一人暮らしの高齢者を対象に熱中症予防の呼びかけとグッズの配布を行いました。

今後も民生委員等と協力して戸別訪問による熱中症対策を行っていくとともに、今回の測定結果である豊島区内の暑さ指数（WBGT）マップ等を参考に啓発を行っていきます。



配布グッズ

2-2. 事前の準備の重要性

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。体温の上昇を抑えるには、薄着になる、日陰に移動する、水浴びをする、冷房を使う等、暑さから逃れる行動性の体温調節と、皮膚血管拡張と発汗により熱を体の外に逃がす自律性の体温調節があります。しかし、皮膚表面温の上昇には限り(せいぜい35℃まで)があるため、高温環境では汗による体温調節に対する依存率が高くなり、汗のもととなる体の水分量を維持することが重要になります(周囲の温度が35℃以上になると、逆に熱が体に入ってきます)。

日常生活では、からだ(体調、暑さへの慣れ等)への配慮と行動の工夫(暑さを避ける、活動の強さ、活動の時期と持続時間)及び住まいと衣服の工夫が必要です。日常生活での注意事項については、環境省「熱中症環境保健マニュアル」第Ⅲ章に詳しい紹介があります。また特性に応じた注意事項(高齢者と子ども、運動・スポーツ活動時、夏季イベント、労働環境、自然災害時、「新しい生活様式」)についても記載がありますのでそれらを参考に事前の準備を行うことが大切です。

また、カナダのブリティッシュ・コロンビア州では、自治体や保健当局にとって、極端な高温に対するリスク認識が低く、計画策定の優先順位が低かったため準備が進んでおらず、その教訓から、計画の普及啓発、極端な高温発生時の州政府の役割と責任を明らかにするため、「州政府及び関係機関のための極端な高温への準備¹」と題するガイダンスを作成しました。

(政府のスケジュールの紹介例)

4月～9月 熱中症予防強化キャンペーン

4月第4水曜日～10月第4水曜日 熱中症警戒アラートの期間

(地方公共団体のスケジュールの例)

6月20日～8月末頃 民生・児童委員等による熱中症予防訪問(東京都豊島区)

7月 熱中症予防強化月間(京都府)

¹(出典)"Extreme Heat: Preparedness for Provincial Ministries and Agencies"
https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergencyservices/emergency-preparedness-recovery/provincialemergencyplanning/extreme_heat_preparedness_for_ministries_and_agencies.pdf

2-3. 組織体制の構築

地方公共団体においては、熱中症を担当する部局が複数にわたっており、統一的な熱中症対策が講じられていない場合があることから、地方公共団体の各部局に対して、他部局と連携した熱中症対策を講じるよう働きかけを行うことが重要です。

2-3. 組織体制の構築

京都府

京都府庁内及びオール京都での組織体制

京都府の基本情報

【人口】2,546,951人（令和5年1月1日現在）

【面積】4,613.20km²

【人口密度】552人/km²

【気温】最高36.8℃（京都2022年）

平均16.8℃（京都2022年）

【都道府県】オール京都での推進体制の構築

京都府では、全庁を挙げて熱中症対策に取り組んでいくため、令和2年12月に、京都府庁内の全部局が参画する庁内連絡会議を環境部局と健康福祉部局が連携して立ち上げました。また、令和3年10月には京都府内市町村や関係機関、京都府の地方機関である広域振興局、市町村、有識者（医師、企業、高齢者関係団体等）が参画するオール京都での推進体制である「熱中症対策会議」を立ち上げました。

京都府庁内における組織体制



2-3. 組織体制の構築

神奈川県川崎市

環境部局が事務局を務める既存の組織体制（気候変動適応分野）を活用

神奈川県川崎市の基本情報

【人口】1,540,890人（令和4年10月1日現在）

【面積】144.35km²

【人口密度】10,674人/km²

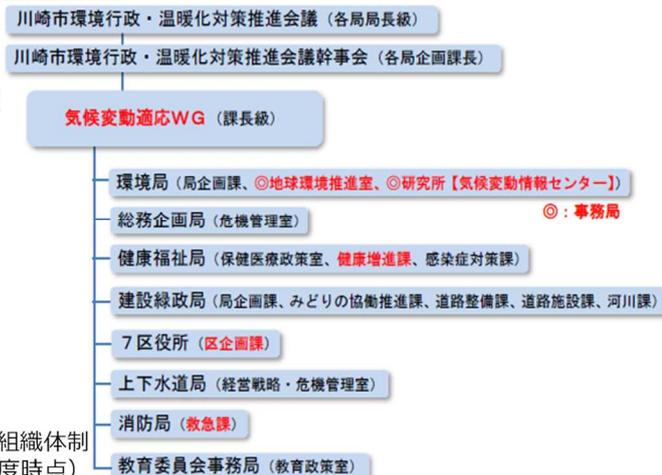
【気温】最高36.2℃（横浜2022年）

平均16.2℃（横浜2022年）

【大都市】環境部門中心の体制構築

神奈川県川崎市では、地球温暖化等の環境施策の全庁的な組織の下部組織として「気候変動適応WG」を設置して、適応策の一環として熱中症対策を中心に取り組んでいます。環境局地球環境推進室及び環境総合研究所（気候変動情報センター）が共同して事務局となり、健康福祉局や消防局等の関係部局と連携しています。また、各区役所の協力のもと、町会代表者と連携して、各町会を通じた高齢者の熱中症予防行動の啓発等を行っています。

川崎市における組織体制
（令和3年度時点）



岐阜県多治見市

既存の組織体制を活用

岐阜県多治見市の基本情報

【人口】107,275人（令和5年1月1日現在）

【面積】91.25km²

【人口密度】1,175人/km²

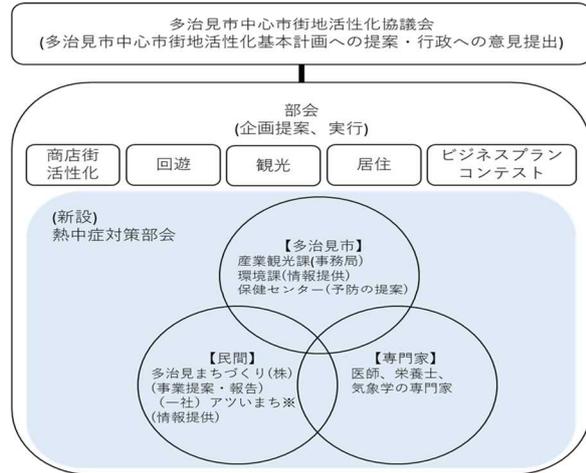
【気温】最高40.0℃（多治見2022年）

平均15.5℃（多治見2022年）

【地方都市】既存の協議会で対策を検討

岐阜県多治見市では、令和3年度に庁内関係部局（産業観光課、環境課、保健センター等）と多治見まちづくり株式会社による多治見市中心市街地活性化協議会傘下の熱中症対策部会を立ち上げました。

中心市街地を主とした市内の熱中症対策の事業についての情報共有や新規事業立ち上げのための検討会を行い、熱中症予防事業計画の策定及び予算化を行っています。



多治見市における組織体制

※暑さ日本一の記録を持つ熊谷市（埼玉県）及び浜松市（静岡県）並びに過去に日本一の記録を保持していた四万十市（高知県）、多治見市（岐阜県）及び山形市（山形県）の民間団体が構成

2-4. 地域の熱中症リスクの評価

熱中症リスクの高い高齢者や乳幼児等の「熱中症弱者」への対策が重要です。熱中症環境保健マニュアル第Ⅲ章に特性に応じた注意事項（高齢者と子ども、運動・スポーツ活動時、夏季イベント、労働環境、自然災害時、「新しい生活様式」）についても記載があります。地域の特性に応じてリスク評価・準備を進めることが大切です。

2-4. 地域の熱中症リスクの評価

大阪府吹田市

暑熱環境及び救急搬送者数の評価

大阪府吹田市の基本情報

【人口】380,730人（令和4年8月末現在）

【面積】36.09km²

【人口密度】10,549人/km²

【気温】最高38.8℃（豊中2022年）

平均17.0℃（豊中2022年）

暑さ指数を元にリスクを評価

大阪府吹田市では、令和3年度に市内29の小学校及び万博記念公園の百葉箱を活用して計30地点の気温を調査し、市内の大気汚染常時監視局の湿度と風速から30地点の暑さ指数（WBGT）を推計しました。その測定結果をもとに詳細な暑熱環境状況を見える化し、熱中症の危険性が高い場所や時間を把握しています。

吹田市における暑熱環境の分析によるリスク評価

熱中症リスクの評価

✓ 市内の小学校等の百葉箱に温度計30個を設置して、詳細な暑熱環境状況を調査し、熱中症リスクの高い場所や時間帯を把握した。

結果

✓ 万博記念公園の平均気温が公園を除いた市内全域より日中で3℃程度、明け方で2℃程度低いことがわかった。（図1,2）

✓ 万博記念公園を除くと日中にくらべて明け方の気温分布に地域的な違いが見られ、市域の南側の気温が北側に比べ1℃程度高くなっていた。（図1,2）

✓ 要因として市内の緑被率と標高の違いが考えられ、暑熱環境に関する計画づくりでは、標高を考慮し、緑被率へ配慮するなど、長期的なまちづくりの視点が必要である。

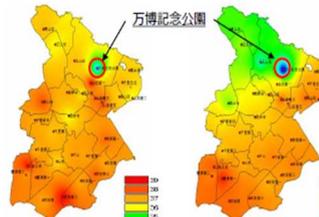


図1 気温分布（8月5日 14時）

図2 気温分布（8月6日 5時）



図3 気温計設置状況
（左：万博記念公園 右：市内小学校）

大阪府吹田市

暑熱環境及び救急搬送者数の評価

大阪府吹田市の基本情報

【人口】380,730人（令和4年8月末現在）

【面積】36.09km²

【人口密度】10,549人/km²

【気温】最高38.8℃（豊中2022年）

平均17.0℃（豊中2022年）

救急搬送者数を元にリスクを評価

大阪府吹田市では、令和3年度に熱中症救急搬送人員のデータ（平成26年から令和2年の計848名）を用いて、中学校区別の特徴を分析しました。熱中症の危険性が高い年齢層や場所を把握しているほか、暑さ指数（WBGT）との関係や地域分布を地図化するなど他のデータと組み合わせた分析もしています。

吹田市における熱中症救急搬送人員の分析によるリスク評価

熱中症リスクの評価

✓ 消防本部のデータを元に熱中症搬送者の年代や発生場所などについて分析し、対策の効果を評価した。

結果

✓ 日最高暑さ指数（WBGT）30を境に全体的に発生数が増加するが、特に後期高齢者の熱中症発生数の増加が著しいことがわかった。（図1）

✓ 万博記念公園が所在する山田東地域熱中症発生が極端に多い傾向にあることがわかった。（図2）

✓ その他、本市における熱中症の年代別・時期別等の特徴を把握した。

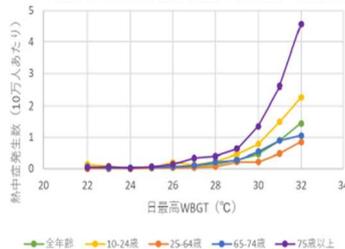


図1. 年齢層別・日最高暑さ指数（WBGT）別の熱中症発生数

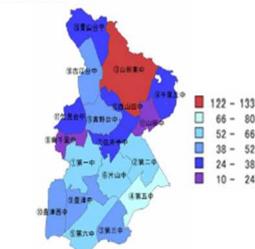


図2. 熱中症搬送者数（2014年から2020年）

群馬県上野村

熱中症リスク別の見守り活動

群馬県上野村の基本情報

【人口】1,075人（令和5年1月1日現在）

【面積】181.86km²

【人口密度】5人/km²

【気温】最高37.5℃（神流2022年）

平均12.4℃（神流2022年）

ヒアリング調査で熱中症リスクを評価

群馬県上野村では、令和3年度に村内高齢者約500名に対して熱中症リスクの観点から、独自のスクリーニングシートを使ってヒアリング調査を行い、そこで得られた回答を点数化し、上位20名程度をハイリスク、他の方を点数ごとにミドルリスク及びローリスクとして分類しました。ハイリスク者へはピンポイント支援として、熱中症警戒アラートが発表されてかつ、村内の観測地点におけるWBGTが30を超える場合に、平日は訪問、休日は電話連絡によって所在や体調確認を実施しました。その際に熱中症対策の指導を行いました。



ハイリスク者宅への訪問

2-5. 熱中症対策の普及啓発

暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民に暑さを避けることや水分をとるなどの適切な熱中症予防行動を効果的に促すため、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に暑さ指数（WBGT）をもとに『熱中症警戒アラート』を発表しています。また、夏季には、気象庁データに基づいた、全国約840地点の暑さ指数（WBGT）の実況値や予測値が「環境省熱中症予防情報サイト」で公開されています。これらを活用し、熱中症対策の普及啓発を行うことが大切です。

2-5. 熱中症予防行動の普及啓発

岐阜県多治見市

フリーペーパーによる情報発信等

岐阜県多治見市の基本情報

【人口】107,275人（令和5年1月1日現在）

【面積】91.25km²

【人口密度】1,175人/km²

【気温】最高40.0℃（多治見2022年）

平均15.5℃（多治見2022年）

地元の熱中症対策を共有

岐阜県多治見市では、令和3年度に全戸配布のフリーペーパーを通じて、多治見市内全域に「アツイ業界における熱中症対策の取り組み」を届けました。生活にも取り入れることができるアイデアや、食事・栄養に関する記事もあるため、有意義な情報を提供することができました。



フリーペーパー

また、令和4年度には中心市街地の店舗が行っている熱中症対策を取りまとめ、共通のロゴとともに各店舗前に掲示して来訪者に情報発信しました。



店舗前に掲示したポスター

また、下記のリーフレットが公表されており、活用可能です。

【政府のリーフレット】

「熱中症が増えています」(内閣府ほか)²

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、

- エアコンを適切に使用しましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は、原則、中止/延期をしましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- のどが渇く前に水分補給をしましょう

「熱中症警戒アラート」は、専用ページのLINE公式アカウントで確認することができます。

気象庁 気象庁

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

マスクをはずしましょう

熱中症を防ぐために屋外ではマスクをはずしましょう

- 半透明マスク(クリアマスク)で全顔を覆うときはマスクの着用を
- 特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう

屋外・屋内、子どもの安全が最優先です。

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当て、うちわでおおきましょう
- 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、飲み水を確保しましょう
- 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

熱中症予防に関するお役立ち情報
さまざまな場面ごとの熱中症予防対策をお伝えしています

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

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

学び(備えよう)職場の仲間を守る(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」

新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策の両立

- 熱中症予防×コロナ感染防止

地域における連携強化

- 熱中症に関連する気象情報
- 熱中症から身を守るために
- 夏期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

マイスマホで熱中症予防!

内閣府 文部科学省 国土交通省 農林水産省 経済産業省 国土の環境 消費者庁 消防庁 スポーツ庁 観光庁

²https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/prevention_keypoints_leaflet.pdf

「高齢者のための熱中症対策」(厚生労働省ほか) ³

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。エアコン使用中にもこまめに換気しましょう。

- エアコンを上手に使いましょう
体に直撃しないように注意しましょう
- 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
- 換気扇や換気扇を併用する
扇風機、臭い煙に直撃しないように注意しましょう
- 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- 窓とドアなど2か所を開ける

さらに、気をつけるべきポイント

- 熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう
近距離で(2m以内を目安)会話をする時は、マスクの着用を
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
1日あたり1.2L(2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必ず水分補給を
大量に汗をかいた時は、水分を忘れずに補給を

！高齢者は特に注意が必要です

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く、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。

暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどが渇くに対する感覚が鈍くなります。

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。

東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年)

約9割は65歳以上の高齢者
約9割はエアコンを使用していなかった

エアコン使用状況

年齢層	エアコン使用状況
小児	75%
成人	60%
高齢者	50%

エアコン使用状況別の熱中症死亡者数

エアコン使用状況	死亡者数
エアコン使用	16%
エアコン未使用	84%

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
- 必要に応じてマスクをはずしている
- こまめに水分補給をしている
- シャワーやタオルで体を冷やしている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい場所・施設を利用している
- 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！
環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っています。暑さ指数より慎重に熱中症予防対策をおとりください。
東京都環境局では、熱中症予防情報サイト「東京都熱中症予防情報サイト」を開設しています。

厚生労働省 経済産業省 環境省

「熱中症予防×コロナ感染防止」(環境省ほか) ⁴

熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう

近距離で(2m以内を目安)会話をする時はマスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も
マスクの着用は必要ありません

屋内でもマスクが必要な場合があります

- 人の距離(2m以上を目安)が確保できて、会話はほとんど行わない場合は、マスクを必要ありません。
- マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れば、外でも日陰へ

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2L(2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必ず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は、水分を忘れずに補給を

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに慣れた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- 暑さに慣れ、暑く始める時期から、無理のない範囲で運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい熱中症に関する大切なこと

熱中症予防ガイド発表時は、熱中症予防行動の徹底を！
運動は原則中止し、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の状況

年齢層	死亡者数
15歳以下	12
16歳～24歳	12
25歳～34歳	12
35歳～44歳	12
45歳～54歳	12
55歳～64歳	12
65歳～74歳	12
75歳以上	12

高齢者の熱中症は半数以上が自宅発生

高齢者による熱中症発生状況

発生場所	発生割合
自宅	50%
職場	30%
学校	10%
その他	10%

³https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/heatillness_leaflet_senior_2021.pdf

⁴https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/seikatuyousiki/seikatuyousiki.pdf

「熱中症予防のために」(厚生労働省)⁵

熱中症予防のために

暑さを避ける!

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 日光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

●熱中症予防のための情報・資料サイト
熱中症予防のための情報・資料
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。子どもやお年寄りとともに、より熱中症に注意が必要なのが、障がいをお持ちの方です。

気を付けたいポイントをとまとめたので、ぜひ活用して、熱中症ゼロを目指しましょう。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、気分がすずむ、吐き気、嘔吐、めまい、立ちくらみ、気分がすずむ、吐き気、嘔吐、めまい、立ちくらみ、気分がすずむ、吐き気、嘔吐

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の内側など)
- 水分・塩分、経口補水液[※]などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**119** ためらわずに救急車を呼びましょう!

●注意

- 暑さの感じ方は、人によって異なります
- 室内でも熱中症予防! その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。暑さを感じなくても意識や外気温を測定し、湿度や体調の変化に気を付けましょう。エアコンを使って湿度調節するようがけましょう。
- 高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者の約半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調整能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

厚生労働省

「熱中症予防ポイント」(厚生労働省)⁶

障がいをお持ちの方の熱中症予防ポイント

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。子どもやお年寄りとともに、より熱中症に注意が必要なのが、障がいをお持ちの方です。

気を付けたいポイントをとまとめたので、ぜひ活用して、熱中症ゼロを目指しましょう。

熱中症の症状

重症になると急に悪化することもあります

- めまい、立ちくらみ、卒倒、のぼせ、顔面蒼白、気分が重い
- 嘔吐、吐き気、めまい、立ちくらみ、気分がすずむ、吐き気、嘔吐
- 重症になると
- 暑さがおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など

熱中症を防ぐためにできること

- ☑日傘・帽子の着用
- ☑日陰の利用、こまめな休憩
- ☑水分・塩分補給
- ☑体を冷やす

帽子や日傘で直射日光を避けましょう。河川なら帽子と日傘を着用しましょう。

日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめに休憩をとったりをしましょう。

水分だけでなく、塩分やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分を一緒に補給しましょう。

濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を冷却しましょう。

厚生労働省

障がいをお持ちの方の熱中症予防Q&A

Q. 外出の前日と当日の朝にできることは?

A. 前日は十分な睡眠をとりましょう。当日の朝は、朝食と水分をしっかり摂り、体温を測るなど体調を確認しましょう。

Q. 外出前に調べておきたいことは?

A. 外出のルート上で、日陰になる場所、ミストゾーン、障がい者用トイレ、エレベーターなどがあるか調べておきましょう。福祉施設などは福祉課の場所も確認しましょう。

Q. 服装の注意点は?

A. 汗で濡れた服を継続している、通気性が悪くなり体温が下がらなくなる可能性があります。吸湿性・速乾性のある素材でできた下着やウェアを着用するとよいでしょう。

厚生労働省ホームページ「熱中症対策情報」をご覧ください
https://www.mhlw.go.jp/aff/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html

介助者の方・まわりの方へ

熱中症 にならないために……

障がいの中には、汗をかけない・体温調節ができない方もあります。また、のどが潤いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合もあります。介助者の方やまわりの方は体調の変化に気をつけ、早めの水分補給などの声かけをしましょう。

熱中症 が疑われたら……

- 涼しい場所へ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させましょう。
- からだを冷やす 衣服をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で両腕の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。うちわや扇子などで風を扇ぎましょう。
- 水分補給 水分・塩分、経口補水液[※]などを補給しましょう。※水に塩分とナトリウムを溶かしたものを

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

⁵https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/necchushoyobou/necchushoyobou.pdf

⁶https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/shougaisha/ne_sh_point.pdf

「熱中症予防のために 手足・体幹に障害のある方」(厚生労働省)⁷

「知っておこう!」

熱中症予防のために

手足・体幹に障害のある方 (特に車いすを利用する方)

「熱中症」は、真夏多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、緊急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いももと様子が違う

重症の徴候

意識がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

【監修】
国立障害者リハビリテーションセンター

ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です。

- 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を推進するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。

気温や湿度の高い日には、扇風機やエアコンを上手に活用して、涼しく過ごしましょう。

熱中症についての情報

- 厚生労働省
熱中症対策情報
【高齢者、子ども、障害者・障害児向け】
「健康のため水を飲もう」STOP!熱中症
対策ガイドライン
- 環境省
熱中症予防情報
【高齢者向け】
【子ども向け】
【障害者・障害児向け】
- 気象庁
熱中症や脱水症の予防
【高齢者向け】
【子ども向け】
【障害者・障害児向け】
- 環境省
熱中症予防情報
【高齢者向け】
【子ども向け】
【障害者・障害児向け】

暑さを避ける

室内では…

- 扇風機やエアコン温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WSGT室にも参考に

※WSGT室：気温、湿度、輻射熱から算出される暑さの体感度を評価した室温として広く活用されています。環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、扇風機とエアコンの併用方法が掲載されています。

外出時には…

- 日陰や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 気温が上がる日は、外出の時間帯や経路を工夫する

からだの暑熱を避けるために…

- 通気性のよい、吸湿性・透水性のある服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する

※水に糖質とナトリウムを配合したもの

熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ** エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- からだを冷やす** 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）
- 水分補給** 水分・塩分、経口補水液などを補給する

※水に糖質とナトリウムを配合したもの

自力で水分が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

「手足・体幹に障害のある方(特に車いすを利用する方)が気をつけたい」の項目 / 6

CASE 1

車いすを利用する方は地面からの照り返しで熱を受けやすく、背中とお尻が車いすと密着しているため熱がこもります。冷却グッズを活用しましょう。

CASE 2

車いすを利用する方など障害のある方は使えるトイレが限られます。そのため、水分を控えてしまうことがあるので脱水状態になりやすくなります。こまめに水分を取りましょう。

CASE 3

服に汗染みがある方は汗液刺激を繰り返している場合もありますので汗が乾くまで、体温が下がりにくいので、冷却グッズを活用しましょう。

CASE 4

体調の悪れやすい時は積極的に周囲に助けを求めましょう。

CASE 5

外出先では出来るだけ直射日光の当たらない場所を選んで、室内や日陰などでこまめに休みましょう。

CASE 6

気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意です。野外出先で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、適宜マスクをはずしましょう。

⁷https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/shougaisha/ne_sh_04.pdf

「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」(厚生労働省)⁸

STOP!熱中症 令和4年5月~9月 クールワークキャンペーン

— 熱中症予防対策の徹底を図ろう —

職場における熱中症により、毎年約20人が亡くなり、約600人が4日以上仕事を休んでいきます。夏季を中心に「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防に取り組みましょう!

事業場では、期間ごとの実施事項に重点的に取り組んでください。

●実施期間：令和4年5月1日から9月30日まで（準備期間4月、重点取組期間7月）

4月
準備期間

5月
5/1

6月

7月
重点取組期間

8月

9月
9/30

確実に実施できているかを確認し、☑にチェックを入れましょう!

準備期間（4月1日～4月30日）	
<input type="checkbox"/> WBGT値の把握の準備	JIS規格「JIS B 7922」に適合したWBGT指数計を導入しましょう。
<input type="checkbox"/> 作業計画の策定など	WBGT値に応じて、作業の中止、休憩時間の確保などができるよう 余裕を持った作業計画 をたてましょう。
<input type="checkbox"/> 設備対策・休憩場所の確保の検討	扇風機などの設置、通風または冷房設備やミストシャワーなどの設置により、 WBGT値を下げる方策 を検討しましょう。 また、作業場所の近くに 冷房を備えた休憩場所 や 日陰 などの涼しい休憩場所を確保しましょう。
<input type="checkbox"/> 服装などの検討	通気性の良い作業着 を準備しておきましょう。身体を 冷却 する機能をもつ服の着用も検討しましょう。
<input type="checkbox"/> 教育研修の実施	熱中症の防止対策について、 教育 を行いましょう。
<input type="checkbox"/> 労働衛生管理体制の確立	衛生管理員 などを中心に、事業場としての 管理体制 を整え、必要なら 熱中症予防管理員の選任 も行いましょう。
<input type="checkbox"/> 発症時・緊急時の確認と周知	体調不良時の休憩場所や状態の把握、悪化時に搬送する病院や緊急時の対応について確認を行い、周知しましょう。

【主催】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送業労働災害防止協会、港湾貨物運送業労働災害防止協会、林業・木材製品業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国労働安全協会【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測協工業会【編集】関係省庁（予定）

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署 (R4.3)

キャンペーン期間（5月1日～9月30日）

STEP 1 WBGT値の把握

JIS規格に適合したWBGT指数計でWBGT値を測りましょう。

STEP 2 準備期間中に検討した事項を確実に実施するとともに、測定したWBGT値に応じて次の対策を取りましょう。

<input type="checkbox"/> WBGT値を下げるための設備・休憩場所の設置	準備期間に検討した設備、休憩場所を設置しましょう。休憩場所には水、冷たいおしぼり、シャワーや飲料水、扇風機などを設置しましょう。準備期間に検討した通気性の高い服装なども着用しましょう。
<input type="checkbox"/> 作業時間の短縮	WBGT値が高いときは、 単独作業を控え 、WBGT値に応じて 作業の中止 、 こまめに休憩をとる などの工夫をしましょう。
<input type="checkbox"/> 暑熱曝露	暑さに慣れるまでの間は 十分に休憩を取り 、 1週間の曝露から徐々に身体を慣らし ましょう。特に、 入職直後や夏季休暇明け の方は注意が必要です!
<input type="checkbox"/> 水分・塩分の摂取	のどが乾いていなくても 定期的に水分・塩分 を取りましょう。
<input type="checkbox"/> プレクーリング	休憩時間にも体温を下げる工夫をしましょう。
<input type="checkbox"/> 健康診断結果に基づく措置	①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦糖尿病、⑧下痢などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて人員配置を行いましょう。
<input type="checkbox"/> 日常の健康管理など	前日はお酒の飲みすぎ、よく休みましょう。また、当日は朝食をしっかりと取るようにしましょう。熱中症の具体的な症状について理解し、熱中症に早く気付くことができるようにしましょう。
<input type="checkbox"/> 作業中の作業者の健康状態の確認	管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。特に、入職直後や夏季休暇明けの作業員に気を配りましょう。

STEP 3 熱中症予防管理者等は、WBGT値を確認し、巡視などにより、次の事項を確認しましょう。

<input type="checkbox"/> WBGT値の 短減対策 は実施されているか	<input type="checkbox"/> 異常時の措置 ～少しでも異常を感じたら～ いつた 人作業を離れ 、 休憩 する・ 病院へ運ぶ 、または 救急車 を呼ぶ 病院へ運ぶまでは 一人きり にしない
<input type="checkbox"/> WBGT値に応じた 作業計画 となっているか	
<input type="checkbox"/> 各作業者の 体調 や 暑熱曝露 の状況に問題はないか	
<input type="checkbox"/> 各作業者は 水分 や 塩分 をきちんと取っているか	
<input type="checkbox"/> 作業の 中止 や 中断 をさせなくてよいか	

重点取組期間（7月1日～7月31日）

<input type="checkbox"/> 実施した対策の効果を再確認し、必要に応じて追加対策を行います。
<input type="checkbox"/> 特に暑熱明け直後は、WBGT値に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底しましょう。
<input type="checkbox"/> 水分 、 塩分 を積極的に取りましょう。
<input type="checkbox"/> 各日、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょう。
<input type="checkbox"/> 期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行います。
<input type="checkbox"/> 休憩中の 状態の変化 にも注意し、少しでも異常を認めたときは、ためらわずに 病院に搬送 しましょう。

⁸https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pdf/r4_workcool.pdf

「熱中症を予防して元気な夏を！」(消防庁)¹¹

熱中症を予防して元気な夏を！

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

このリーフレットでは、熱中症の症状や応急手当を紹介しています。

救急車を呼んで、一刻も早く病院へ行く必要のある状態や、症状についても紹介しています。当てはまる場合は、急いで119番しましょう。

※消防庁が作成した全国版救急受診アプリ「Q助」や「救急車利用リーフレット」も合わせてご覧ください。
(下記のQRコードをスマートフォンなどで読み取ることで、簡単に接続できます)

消防庁 FDMA <https://www.fdma.go.jp/>

熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識障害など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対応	治療機関への受診
軽症	・めまい ・立ちくらみ ・こららだる ・手足のしびれ	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・冷やした水分、塩分補給	・症状が改善すれば受診の必要なし
中等症	・頭痛 ・吐き気・嘔吐 ・体がだるい ・集中力や判断力の低下	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣服をゆるめ体を冷やす ・十分な水分と塩分の補給	・口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要
重症	・意識障害(受話えや発語が不明しい) ・けいれん ・運動障害(歩行困難など) ・体が熱い	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・衣服をゆるめ保冷剤などで冷やす	・急いで救急車を要請

熱中症の応急手当

・涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす
・首の周り・顔の下・手足のつけねなど太い血管の部分に冷やす
・飲めるようであれば、水やスポーツドリンクをこまめに取らせる

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

熱中症は予防が大切です

エアコン・扇風機を適切に使いましょう

のどが乾いていなくてもこまめに水分補給しましょう

外出する際は、帽子や日傘を上手に身につけて涼しい服装をしましょう

熱中症の発生が気になる時、熱中症警戒アラートの発表を確認しましょう

熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です。

熱中症予防行動のポイントとして、以下の項目に心がけてください。

- ・部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。また、こまめに換気をしましょう。
- ・のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう。
- ・熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。
- ・熱中症を防ぐために、屋外でマスクの必要ない場面ではマスクを外しましょう。

・熱中症による救急搬送人員の年齢区分別では、高齢者が半数以上を占めています。また、重症程度別では、全体の約4割の方は入院(重症・中等症)が必要でした。

・発生場所別では、住居(敷地内全ての場所を含む)での発生が4割を占めています。

熱中症による救急搬送人員の内訳(令和3年) ※1～9月の集計結果

【年齢区分別】

高齢者が半数以上を占めています。

【初診時における重症程度別】

重症・中等症が約4割を占めています。

【発生場所別】

住居(敷地内全ての場所を含む)での発生が4割を占めています。

注: 熱中症警戒アラートの発令、熱中・暑熱時の発生は100%に達する(暑熱警戒時)

熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。平成20年は約9万5,000人の方が搬送され、平成20年の超過以来過去最多を記録しました。熱中症による救急搬送人員の増加の要因として、気温や湿度等の上昇が関係していることが分かっています。特に、毎朝明け前後の暑さには、最も注意が必要です！

熱中症による救急搬送人員(平成27年～令和3年) 救急搬送人員合計 439,448人 (平成27年～令和3年)

◆消防庁では「夏期における熱中症による救急搬送人員の調査」の速報を選びて公表しています。
URL: <https://www.fdma.go.jp/feature/heatstroke/>

※資料: 調査報告「熱中・暑熱対策マニュアル」
https://www.fdma.go.jp/feature/heatstroke_manual.pdf

消防庁 FDMA <https://www.fdma.go.jp/>

¹¹https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/item/heatstroke003_leaflet.pdf

【地方公共団体のリーフレット】

「子どもの熱中症予防」(長崎市健康づくり課) 12

子どもの熱中症予防

熱中症とは
人の体は普通約37度の一定の体温に保たれています。暑いときや運動をして、体温が上がってしまうときには、たくさん汗をかきその汗を蒸発させることによって体の熱を逃がしたり、体の表面に血液を集めたりして熱を逃がそうとします。しかし、環境・からだ・行動といった要因により、体の外に熱を逃がすことができず、体に不調をきたすことを熱中症といえます。
子どもは大人に比べて熱中症になりやすいため、水分・塩分の補給について大人が気をつけてあげましょう。

なぜ子どもは熱中症になりやすいのか

- 大人より暑さに弱い
 - 汗腺など体温調節機能が未発達で体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすい。
- 繰り返しの影響を受けやすい
 - 大人よりも身長が低いため、地面から繰り返し影響を受け、大人よりも高温の環境下にいる。
- 自分では予防策が取りにくい
 - 遊びに熱中してしまい、自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策を忘れてしまう。
 - 体調が悪いことを、うまく言葉で表現できない。

熱中症の症状

軽症
○めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、汗が止まらない

重症
○頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、力が抜ける
○返事がおかしい、意識がない、けいれん、からだが発熱

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車(119番)を呼びましょう!
※厚生労働省 熱中症予防リーフレットより引用>

長崎市健康づくり課 ☎095-829-1154

熱中症予防のポイント

- ① 風通しをよくする
 - ★通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類 ★締め付けの少ない衣類
 - ★暑さを選べる ★帽子 ★保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ② 休憩をとる
 - ★休憩は30分～1時間程度 ★暑さを選ばない場所で過ごす ★外出の時間帯を工夫する
- ③ クーラーを上手に使う
 - ★室温をこまめに確認(28度を超えないように) ★冷たい空気を上から下に循環するように
 - ★設定温度を下げるよりも風扇を強くしたり、扇風機と一緒に使うと同じ温度でも涼しく感じることがあります
- ④ 健康管理は普段から
 - ★適度な外遊びで暑さに負けない体づくり ★バランスのとれた食事 ★十分な睡眠
- ⑤ こまめな水分・塩分補給
 - 特に、プールや海水浴などでは、忘れがちなので注意!!
 - ★室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液[®]などの補給 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを

熱中症の応急手当

- ★涼しい場所へ移動する
- ★衣服をゆるめ、体を冷やす
- ★飲めるようであれば水分・塩分を補給する

飲めるようであれば水や経口補水液をこまめに取らせる

扇風機やうちわ、無ければタオルや厚紙で体に風を出せる

首のまわり・脇の下・太もものつけねなど、太い血管を冷やす

＜長崎市＞(長崎市の暑さ指数など) <http://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/450000/451100/p026990.html>

＜福岡県＞[環境熱中症予防情報] 長崎市 <http://www.wbgj.env.go.jp/>

「熱中症に注意しましょう」(鳥取県健康政策課) 13

熱中症に注意しましょう

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

特に、本人が気づきにくい高齢者や乳幼児・子どもの方については、周囲の人が気をつけてください。

乳幼児・子どもの特徴

汗腺などが未熟
保護者の方へ
お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう。
遊びの最中には、必要に応じて水分補給と休憩をとらせましょう。
外出する時は帽子をかぶり、通気性のよい涼しい服装で出かけましょう。
自中しの際でも、お子さんを常に観察せよまま寝れないでください。

体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすく注意が必要です。

高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい
暑さを感じにくい
汗をかきにくい
健康に対する感覚が弱くなるため、自覚症状がなくても熱中症になる危険があります。

鳥取県内の熱中症発生状況(熱中症)

熱中症とみられる疾患搬送者で、最も多いのは、**65歳以上の高齢者**です。
そのうち、「住居」での発生が**48%**
家の中でひとりでいる、室温や湿度が高い時に、熱中症になる場合がほとんどです。

家庭や近所でお互いの様子を気づかいあい、「水分とってる?」、「少し休んだ方がいいよ」など、声をかけあって熱中症を防ぎましょう!

5～9月は『鳥取県熱中症注意月間』です

熱中症警報等の発令について

早めに予防しましょう!

1. 熱中症警戒週間の発表【発表機関: 県健康政策課】
 - (1) 発表・解除の基準
 - 発表 観測毎週金曜日に、気象庁の週間予報において、向こう1週間の県内の予想最高気温が30℃以上になる日が5日以上予測された場合。
 - 解除 1週間単位(発表日を含む)の発令とし、自動的に解除とします。
 - (2) 発表方法 県ホームページ、あんしんトリビーマール(★)等でお知らせします。
2. 熱中症特別警報の発令【発令機関: 県健康政策課】
 - (1) 発令・解除の基準
 - 発令 鳥取地方気象台が午前11時に発表する翌日の県内の予想最高気温が35℃以上になると予想される地域がある場合。(午前5時に発表する場合もあります)
 - ※警戒週間の発表中、警報を重複して発令することもあります。
 - ※発令日から翌日(当日の発令にあっては終日、週末の発令にあっては週間明けまで)の発令とし、自動的に解除とします。
 - (2) 発令後の周知方法 熱中症警戒週間の発表方法と同じです。
3. 熱中症警報の発令【発令機関: 県健康政策課】
 - (1) 発表・解除の基準
 - 発令 鳥取地方気象台が午前11時に発表する翌日の県内の予想最高気温が30℃以上になると予想される地域がある場合。(午前5時に発表する場合もあります)
 - ※警戒週間の発表中、警報を重複して発令することもあります。
 - 熱中症特別警報の解除方法と同じです。
 - (2) 発令後の周知方法 熱中症警戒週間の発表方法と同じです。

★あんしんトリビーマールの登録方法

- (1) 次のアドレスに、件名・本文を入れずにメールを送信します。
e-tottori: safe@pressmail.jp
QRコード対応の携帯電話からは右図を読み取ってください。
- (2) 返信メールに記載されたアドレス(URL)へインターネット接続します。
- (3) 各項目へ入力し、「次へ」を選択します。
※熱中症関係の情報は、「その他情報(任意)」の「生活・健康情報」の登録者に配信されます。
- (4) 全項目入力を終えたら、登録内容を確認し、登録を完了します。
詳しい登録方法は、とりネット(鳥取県公式ホームページ)をご確認ください。

◇お問い合わせ 鳥取県健康政策課 ☎0857-26-7227
(ホームページ) とりネット 熱中症 のキーワードで検索

鳥取県

12 https://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/450000/452000/p026990_d/fil/tirasi.pdf

13 <https://www.pref.tottori.lg.jp/secure/722806/R01netsu.pdf>

熱中症の 予防法8か条

☑ 部屋の温度を
28度以下に保つ

☑ エアコン・扇風機を
上手に使用する

☑ こまめに水分を
補給する

1日に
1.2リットル

☑ シャワーやタオルで
体を冷やす

熱中症の予防法8か条

☑ 涼しい服装をする
外出時には日傘、帽子を
利用する

☑ 涼しい場所・施設を
利用する

☑ 暑い時は休憩する

☑ 部屋の風通しを
良くする

[熱中症ポストカード](環境省) (http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php)を加工して作成

具合が悪くなったら病院に行きましょう。
救急車を呼ぶか迷ったときは☎**119**を押して**71119**
(つながらない場合は 092-471-0099)
緊急時は迷わずに119番で救急車を呼びましょう。

発行元 福岡市役所環境局環境保全課
電話 092-733-5386 FAX 092-733-5592 2019年2月6日

¹⁵ <http://heatstroke.city.fukuoka.lg.jp/wp-content/uploads/503cc9e3cbad2f8ad1f98963a7497acd.pdf>

2-6. 熱中症警戒アラート発表時の対応方法の策定

熱中症警戒アラートについては、まだ多くの地方公共団体において十分な活用がなされていないことから、地方公共団体の各部局に対して、熱中症警戒アラートを庁内関係部局が連携して活用できるよう働きかけを行うことが重要です。

2-6. 熱中症警戒アラート発表時の対応方法の策定

神奈川県川崎市

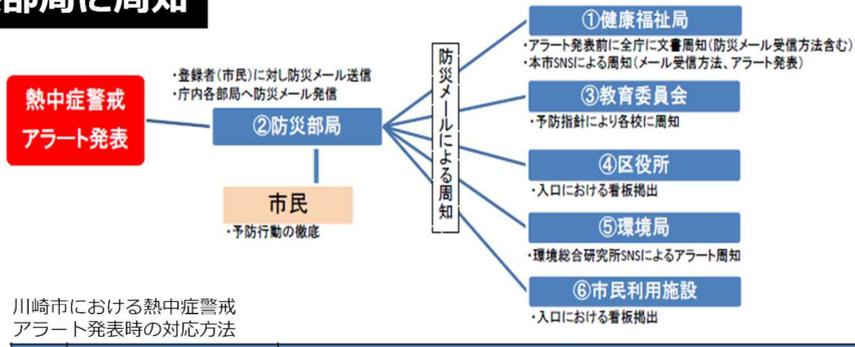
とりまとめ部局からの熱中症警戒アラート展開

神奈川県川崎市の基本情報

- 【人口】1,540,890人（令和4年10月1日現在）
- 【面積】144.35km²
- 【人口密度】10,674人/km²
- 【気温】最高36.2℃（横浜2022年）
平均16.2℃（横浜2022年）

防災部局から関係部局に周知

神奈川県川崎市では、熱中症警戒アラート発表時には防災部局が気象庁の防災情報提供システムを通じて熱中症警戒アラートの情報を取得した後に事前に登録している住民及び関係部局に防災メールにて周知しています。区役所や環境局等の市民利用施設では、熱中症警戒アラート発表等を周知する看板を掲出し、住民に対して熱中症の注意喚起を行っています。



川崎市における熱中症警戒アラート発表時の対応方法

番号	部局名	対応
①	健康福祉局	○全庁へ熱中症警戒アラート事前通知、本市シティプロモーション推進室経由によるSNS発信
②	防災部局	○市の防災メール登録者（市民等・庁内）に対し、熱中症警戒アラート情報を発信
③	教育委員会	○市立学校へ熱中症予防指針による周知（アラート発表に係る情報取得方法含む）
④	区役所	○入口にアラート発表と熱中症予防方法を周知する看板を掲出
⑤	環境局	○環境総合研究所SNSによるアラート発表情報周知（当日のみ）
⑥	市民利用施設（環境局、消防局）	○入口にアラート発表と熱中症予防方法を周知する看板を掲出

2-7. 効果的に熱中症リスクを下げるために（分野別の対策）

効果的に熱中症リスクを下げるためには、分野別に具体的な施策を実施していく必要があります。次に掲げる項目は、熱中症対策行動計画に示されている具体的な施策を抜粋したものです。

ア. 学校現場における熱中症対策

- 学校等の教育現場における熱中症対策や判断の参考となるよう政府において作成した「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」を教職員、学校医等といった学校保健に従事する教育関係者に対して周知し一層の活用を促すとともに、関係機関とも連携し、熱中症対策についての普及啓発を図る。
- 学校現場において、熱中症の予防や児童生徒が熱中症を発症した場合の対応が的確に行われるよう、予防方法や応急措置等についてまとめたパンフレット、ポスター、映像資料等の普及を図る。また、学校現場外においても学校現場同様に児童生徒が適切な熱中症予防行動を行うことができるよう、関係者への周知の徹底を図る。
- 夏の日差しを遮る、風通しを良くするなど校舎づくりの工夫について、学校整備指針や事例集等を活用する。

2-7. 効果的に熱中症リスクを下げるために（分野別の対策）【学校現場】

埼玉県熊谷市

中学生サポーター事業

埼玉県熊谷市の基本情報

【人口】193,502人（令和4年10月1日現在）

【面積】159.82km²

【人口密度】1,210人/km²

【気温】最高40.0℃（熊谷2022年）

平均16.0℃（熊谷2022年）

中学生を熱中症予防啓発の担い手に

埼玉県熊谷市では、中学生を対象に熱中症に関する知識・技能を習得し、生徒が熱中症予防啓発の担い手として活躍することをねらいとして、1年時「熱中症予防の知識や適切な対処方法を学ぶ講習」、2年時「消防職員(救急隊員)による「応急処置の意義とAEDの使用法」の学習、訓練用AEDとマネキンを使って心肺蘇生法の実習」、3年時「防災無線による放送や、体育祭・防災訓練などの行事で地域の皆さんに学んだことを発信」を中学三年間で実施しています。



「応急処置の意義とAEDの使用法」学習の様子

神奈川県川崎市

WBGTを使った運動実施の判断

神奈川県川崎市の基本情報
【人口】1,540,890人（令和4年10月1日現在）
【面積】144.35km²
【人口密度】10,674人/km²
【気温】最高36.2℃（横浜2022年）
平均16.2℃（横浜2022年）

独自の指針に基づいてWBGTを測定

神奈川県川崎市では、学校における高温が予想される7月～9月とそれ以外でも高温が予想される日には、運動を伴う活動前に暑さ指数（WBGT）を測定し、指針で示す数値に基づいた予防措置を徹底することを示しています。

市内の各学校に暑さ指数計を配布しており、学校では朝と活動前は必ずWBGTを測るようにしています。学校によってはこまめに測定し、基準を超えた段階から運動を中止する等をして対応しています。

測定結果の共有の仕方の例

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	現在の対応
31℃以上	運動は原則中止	
28~31℃	厳重警戒	★
25~28℃	警戒	
25℃未満	注意	
23℃未満	ほぼ安全	

イ. 職場における熱中症対策

- 職場における熱中症の予防に関し、事業者の実施すべき事項を取りまとめ、業界団体等に周知するとともに、都道府県労働局及び労働基準監督署を通じて事業者に対する指導等を実施する。
- 緊急時の対応体制の整備、暑熱非順化者の把握、WBGT 値の実測に重点を置き、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を推進する。
- 職場における熱中症対策に特化したポータルサイトを設けし、熱中症予防の知見や現場での取組、労働衛生教育を支援する。

2-7. 効果的に熱中症リスクを下げるために（分野別の対策）【職場】

社会福祉法人農協共済別府 リハビリテーションセンター

熱中症予防に対する職員の 意識向上

大分県別府市の基本情報

【人口】113,707人（令和4年12月末日現在）

【面積】125.1km²

【人口密度】908人/km²

【気温】最高36.2℃（大分2022年）

平均17.4℃（大分2022年）

WBGT測定値に基づく独自のマニュアルを作成

社会福祉法人農協共済別府リハビリテーションセンターでは、浴室等暑く過酷な環境での作業を行うこともあることから、各部署への暑さ指数（WBGT）測定器の設置、暑さ指数（WBGT）予測値のメール配信、入浴介助時の対策（速乾性のある服装、クールタオルの使用、保冷剤の使用、浴室での水分・塩分補給）、利用者・職員への熱中症予防研修会を行いました。



熱中症予防研修会の様子

ウ. 農業現場における熱中症対策

- 農作業中の熱中症事故防止に向けて、春の農繁期や熱中症予防強化キャンペーン期間を中心に、農業者や農業法人等に対して、都道府県、関係団体を通じて注意喚起や予防法を周知することとし、多くの割合を占める高齢農業者に対しては、より一層の熱中症対策の周知を図る。
- 農林水産省が運営する「MAFF アプリ」を通じて、熱中症警戒アラートの発信情報について、農業者等に対して、プッシュ式で提供する。
- メールマガジンや Facebook 等様々なコンテンツを活用し、農家に対して直接、熱中症リスクに応じた注意喚起情報等をきめ細かく提供する。

エ. スポーツ施設における熱中症対策

- スポーツ活動中の熱中症事故防止に関して、地方公共団体やスポーツ関係団体等に向けて周知を図るとともに、各協議会、研修等で注意喚起を実施する。
- SNS 等を通して、スポーツ活動中の熱中症事故防止に関して注意喚起を実施する。

2-7. 効果的に熱中症リスクを下げるために（分野別の対策）【スポーツ施設】

新潟県南魚沼市

運動公園における雪冷熱を活用した普及啓発

新潟県南魚沼市の基本情報

【人口】53,962人（令和4年12月末日現在）

【面積】584.6km²

【人口密度】92人/km²

【気温】最高35.5℃（湯沢2022年）

平均12.0℃（湯沢2022年）

雪冷熱によるクールダウンスポット

新潟県南魚沼市では、運動公園における熱中症の発生を抑制させるため、令和4年度に雪の冷熱を利用した冷房により室内を冷やしたテントを常設することで、運動後の選手等のクールダウンに活用しました。

雪を利用した空調装置を4台設置し、空調装置1台当たり500kgの雪を1つのフレコンバッグに詰め、雪冷熱による冷風をホースを通してテント内への供給を行うことで、テント内を冷却しました。



テント内の様子

オ. イベント時の熱中症対策

- 夏季に人が多く集まるイベント主催者向けの「夏季のイベントにおける熱中症ガイドライン」を教育委員会等へ広く周知するとともに、ホームページ上で公開し、イベントの開催時期や時間等の検討を含め、イベント主催者に活用を促す。
- ホームページ等を通じて、熱中症の予防・対処方法、外国人患者を受け入れる医療機関等の関連情報を多言語により発信する。

2-7. 効果的に熱中症リスクを下げるために（分野別の対策）【イベント】

長崎県長崎市

式典における熱中症予防対策

長崎県長崎市の基本情報

【人口】398,039人（令和5年1月1日現在）

【面積】405.86km²

【人口密度】980人/km²

【気温】最高35.9℃（長崎2022年）

平均17.8℃（長崎2022年）

式典参列者に対する熱中症予防

長崎県長崎市では、被爆77周年長崎原爆犠牲者慰霊平和祈念式典における熱中症対策について以下のとおり行いました。

- 1 冷たいおしぼり、水の配布
- 2 大テント及び特別来賓席にミストシャワー設置（6基）
- 3 ミスト扇風機の設置（12基）
- 4 救護所2箇所設置（それぞれ医師1名、看護師1名配置）
- 5 保健師が式典会場を巡回し、体調不良者への初期対応を行う
- 6 救急車を1台待機させ、救急搬送に備える
- 7 祈念像裏手にスタッフ用の日除けメッシュを設置
- 8 会場内での着席時は、適宜マスクをはずしていただくよう周知



式典の様子

カ. 災害時の避難所での被災者・支援者における熱中症対策

- 災害時に特有の環境や状況から生じる熱中症に関する課題を収集・分析・評価し、効果的な対策手法について掲載されたマニュアルやリーフレット等を活用して、より一層の普及啓発を行う。
- 災害発生前及び災害発生時に、事務連絡を発すること等により、熱中症予防の周知を関係機関に依頼する。この際、災害や電力不足による停電によりエアコンが使用できない場合等に備えた対応についても関係機関に適切に周知する。
- 災害時に避難所となる体育館等の公共施設におけるエアコンの整備を促進する。

2-7. 効果的に熱中症リスクを下げるために（分野別の対策）【災害時の避難所】

愛媛県宇和島市

避難所及び自宅避難者への 熱中症予防対策

愛媛県宇和島市の基本情報

【人口】70,019人（令和4年12月末日現在）
【面積】468.2km²
【人口密度】149人/km²
【気温】最高36.4℃（宇和島2022年）
平均17.5℃（宇和島2022年）

災害時の熱中症対策

愛媛県宇和島市では、2019年7月に起きた豪雨災害時の避難所及び自宅避難者を保健師や栄養士が訪問し、熱中症予防対策を行いました。

避難所では、熱中症予防のポスターの掲示やリーフレットの配布等で注意喚起を行うだけではなく、熱中症リスクの高い人の把握、エアコンの使用、飲料水の確保等、関係機関と連携して環境整備や支援物資の提供を実施しました。自宅で過ごす人も同様の取組を実施し、特に乳幼児や高齢者がいる家庭については、エアコン使用状況等の家庭内の環境確認も実施しました。



避難所での聞き取り調査の様子

キ 外部組織との連携

2-7. 効果的に熱中症リスクを下げるために（分野別の対策）【外部組織との連携】

兵庫県加古川市

宅配弁当事業者との連携

兵庫県加古川市の基本情報

【人口】257,521人（令和5年1月1日現在）

【面積】138.48km²

【人口密度】1,859人/km²

【気温】最高35.1℃（明石2022年）

平均16.3℃（明石2022年）

高齢者向け宅配弁当事業者と連携

加古川市消防本部では、65歳以上の高齢者を対象に、見守りサービスとして、手渡しで弁当を宅配している高齢者向け宅配弁当事業者と連携し、お弁当と一緒に夏場は熱中症予防啓発チラシ、冬場はヒートショック予防啓発チラシ等を配布しました。手渡しでの配達のため、配達時に高齢者の体調を把握することができ、高齢者の見守り効果にもつながっています。



手渡しでの配布の様子

2-8. 次の取組に活かすために（取組の検証・改善）

先進的な地方公共団体においては、取組内容に適した方法の選択及び KPI の設定により成功している事例もあります。

2-8. 次の取組に活かすために（取組の検証・改善）

大阪府吹田市

熱中症救急搬送者数をKPI に設定

大阪府吹田市の基本情報
【人口】 380,730人（令和4年8月末現在）
【面積】 36.09km²
【人口密度】 10,549人/km²
【気温】 最高38.8℃（豊中2022年）
平均17.0℃（豊中2022年）

搬送者数による効果測定

大阪府吹田市では、熱中症対策に係るKPI（評価指標）として熱中症救急搬送者数を設定しています。設定に当たっては、人口10万人当たり、WBGT別、5年移動平均での評価など、熱中症のKPIとして適切なものになるよう工夫しています。

吹田市におけるKPIの設定方法

【中期目標のKPI】令和10年度までに、熱中症救急搬送者数（日最高暑さ指数（WBGT）別人口10万人当たり）を暑さ指数（WBGT）30以上（30、31、32…）において、令和2年度（5年移動平均）比で3割削減する。

（KPI設定に関する補足）

- 日最高暑さ指数（WBGT）別人口10万人当たり熱中症救急搬送者数を指標としている理由
→ その年の人口動態や暑さ指数（WBGT）の変動による影響をできるだけ受けないように、評価基準を一定にするため。
- KPIの評価対象とする暑さ指数（WBGT）を30以上とする理由
→ 暑さ指数（WBGT）29以下では、元々の搬送者数が少ないため、搬送者数が数名変動するだけで割合としては大きく変化することからKPIにそぐわないため。
- 暑さ指数（WBGT）毎の評価とする理由
→ 例えば、暑さ指数（WBGT）30～32の搬送者数の合計値で3割減を達成していても、暑さ指数（WBGT）32で大きく減少し、暑さ指数（WBGT）30では増加している場合では、取組の効果があつたと言い切れないため。
- 評価が可能になる年度
→ 5年移動平均で評価するため、取組を開始した令和3年を基準とすると令和7年度（令和3年～令和7年）から評価を行う。令和7年度までは別途最新の結果から効果検証を行う。

2-8. 次の取組に活かすために（取組の検証・改善）

福岡県福岡市

SNSの登録者数をKPI として設定

福岡県福岡市の基本情報
【人口】 1,632,602人（令和5年1月1日現在）
【面積】 343.47km²
【人口密度】 4,753人/km²
【気温】 最高36.9℃（福岡2022年）
平均18.0℃（福岡2022年）

SNS等による効果測定

福岡県福岡市では、令和3年に福岡市LINE公式アカウントによる暑さ指数予測情報を高齢者にも分かりやすいデザインに変更しました。実施に当たっては、登録者数をKPIに設定しています。

LINE(暑さ指数情報)登録者数 (KPI : 65,000人)

R3.12.1 時点 : 61,414人

R3.7.13 時点(デザイン変更時点) : 59,051人

デザイン変更後 +2,363人

2-9. 継続的に取り組むために（計画の作成）

先進的な地方公共団体においては、取組を継続させるために計画を作成することにより成功している事例もあります。

2-9. 継続的に取り組むために（計画の作成）

京都府

独立した方針の策定

京都府の基本情報
 【人口】2,546,951人（令和5年1月1日現在）
 【面積】4,613.20km²
 【人口密度】552人/km²
 【気温】最高36.8℃（京都2022年）
 平均16.8℃（京都2022年）

独立した計画として作成するケース

京都府では、令和3年12月に京都府熱中症対策方針を策定しました。京都府における救急搬送人員についての年齢別及び発生場所別の分析を踏まえ、救急搬送人員及び死亡者数の目標を設定しており、目標の達成に向けた具体的な対策として高齢者向けや住居において強化すべき施策等について定めています。また、庁内外の推進体制についても具体的な会議体を定めています。

京都府熱中症対策方針の構成
 （出典）京都府熱中症対策方針
 （令和3年、京都府）

目次

はじめに.....	1
第1. 京都府における熱中症の現状.....	4
第2. 目標.....	7
第3. 具体的な対策.....	7
1. 高齢者に対する熱中症対策の強化.....	7
2. 住居における熱中症対策の強化.....	8
3. 管理者がいる場所等における熱中症対策の強化.....	8
4. 連携の強化.....	9
5. 広報及び情報発信の強化.....	11
第4. 基盤となる取組.....	12
第5. 推進体制及び熱中症対策方針の見直し.....	12
1. 推進体制.....	12
2. 熱中症対策方針の見直し.....	13

2-9. 継続的に取り組むために（計画の作成）

大阪府吹田市

適応計画への位置付け

大阪府吹田市の基本情報
 【人口】380,730人（令和4年8月末現在）
 【面積】36.09km²
 【人口密度】10,549人/km²
 【気温】最高38.8℃（豊中2022年）
 平均17.0℃（豊中2022年）

既存の計画に一部組み込むケース

大阪府吹田市では、令和3年2月に策定した吹田市第2次地球温暖化対策新実行計画を気候変動適応法に基づく地域気候変動適応計画として位置付け、暑熱環境対策に取り組んでいます。計画では、市民や事業者の対策例を示すとともに、クールスポットの創出、気温分布調査の実施、熱中症予防の啓発活動の推進等の施策について担当課室とともに定めています。

吹田市第2次地球温暖化対策
 新実行計画における暑熱環境対策
 （出典）吹田市第2次地球温暖化対策
 新実行計画（令和3年、吹田市）を改編

施策	担当室課	施策の例
打ち水やみどりのカーテンなど、身近に取り組めるヒートアイランド現象緩和の啓発の推進	環境政策室	・公共施設のみどりのカーテンの推進 ・アジェンダ21すいた及び関係団体との連携・協働による啓発
雨水浸透の整備による地下水の涵養の推進	管路保全部	・「吹田市開発事業の手続などに関する条例」（愛称：好いたすまいる条例）に基づく雨水浸透槽設置の指導 ・雨水浸透槽の設置
緑化、アスファルト対策などの暑熱への対策、節エネルギー・省エネルギーの推進などによる人工排熱への対策の推進	環境政策室 計画調整室 道路室 公園みどり室 地域整備推進室 施設を所管する室課	・公共施設の屋上緑化・壁面緑化、高反射率塗料の使用などによる蓄熱対策、人工排熱対策などの実施 ・環境まちづくりガイドライン（開発・建築版）を活用した蓄熱・人工排熱対策導入の誘導 ・「吹田市開発事業の手続などに関する条例」（愛称：好いたすまいる条例）に基づく緑化計画書の指導 ・道路の蓄熱対策（遮熱性舗装・保水性舗装・透水性舗装など）の検討・実施 ・バス停や広場、駐車場などにおける蓄熱対策舗装の検討・実施
熱環境マップなどを活用した、まちづくりにおけるヒートアイランド現象の緩和	環境政策室	・環境まちづくりガイドライン（開発・建築版）の手続きにおける熱環境マップの活用 ・クールスポットの創出（ドライ型ミストの設置など）
ヒートアイランド現象のモニタリング	環境政策室	・熱帯夜数の把握、市域の気温分布調査などの実施
熱中症対策の推進	環境政策室	・熱中症予防の啓発活動の推進 ・クールビズの呼びかけ

