

〈熱中症予防〉

各論3. 他の人を守るための熱中症予防（案）

本章では、他の人を守るための熱中症予防について、1)身の回りの人を見守る人（高齢者や子どものご家族等）が行う場合と、2)地方公共団体や事業者等が広く熱中症予防を行う場合に分けて解説しています。

まずは、**総論や各論2を参考に、基本的な熱中症予防を行うよう呼びかけましょう。**

また、本章に加え、**各論5～7の「熱中症になりやすい人」の章を確認し、それぞれの対象者の特性や注意事項を理解した上で、熱中症予防を行うよう呼びかけましょう。**

3-1. 身の回りの人を見守る人（高齢者や子どものご家族等）が行う熱中症予防

(1) 屋内環境の整備

暑くなる前に家でできる備え

- ・エアコンや換気システムの動作を確認し、日除け（ブラインド・カーテン・シャッター等）を設置しましょう
- ・身の回りの人と一緒に、熱中症予防行動を確認（主治医に暑さ対策の相談をする等）しましょう

暑い時期に家でできること

- ・エアコンや日除け等を適切に使用するよう促しましょう
- ・室内でも水分補給を習慣化するように促しましょう

屋内環境の整備を示すイラスト

各論2「自身で行う熱中症予防」の2.(3)を参考に、身の回りの人が過ごす場所（自宅や日中の滞在先等）で、基本的な対策を実践しましょう。

暑くなる前の備えをしつつ、暑い時期にどのように過ごせばよいか、事前に確認しましょう。例えば、暑い時期に単に「こまめな水分・塩分補給を行う」よう促すだけでなく、

- ① 屋外と同様に、屋内でもこまめな水分・塩分補給が大切なこと
- ② のどの渇きを感じていない場合でも、水分を補給する必要があること

も事前に伝えましょう。

その際に、「屋内でも頻繁に水分・塩分が補給できるよう、手の届きやすいところに水筒などを置いておくようにしよう」、といったことまで暑くなる前にイメージし準備できると、暑い時期に屋内で「こまめな水分・塩分補給」を実際に行ってもらえる可能性が高くなるでしょう。

(2) 熱中症予防のための声かけ

- ・暑くなる前や暑くなり始めの時期から声かけを行ってください
- ・熱中症になりやすい人には一層の声かけを行ってください
- ・声かけを行う際は、具体的な提案、視覚的情報を添えて行うと効果的です
- ・声かけを行う際は、相手へ共感的な態度を示し、相手の状況に寄り添った内容にすると効果的です

<声かけの工夫>

熱中症を予防するためには、まずは自分自身で熱中症予防行動を実践することが大事です。さらに、互いに見守り・声かけを行うことで、より一層の熱中症予防行動につながることを期待されます。

【時期】

熱中症の被害が本格化し始める梅雨明け前など、予防効果が期待できる早い時期から声かけを始めましょう。

【対象者】

身の回りの方に各論5～各論7において記載されている「熱中症になりやすい人」がいる場合は、より積極的に熱中症予防を促しましょう。高齢者の熱中症は屋内で多く発生しているなど、注意すべき特徴がそれぞれあります。特徴を踏まえた声かけを行いましょう。

【内容（例）】

声かけを行う際は、各論2を参考にするとよいでしょう。

(暑くなる前)

体を暑さにならしめよう →各論2-1.(1)

(暑い時期)

熱中症警戒アラートを確認しましょう →各論2-2.(2)①

室内の温度湿度・暑さ指数を確認しましょう →各論2-2.(3)①

エアコンを適切に利用しましょう →各論2-2.(3)②

体を冷やしましょう →各論2-2.(4)

こまめに水分・塩分補給をおこないましょう →各論2-2.(5)

3 - 2. 地方公共団体や事業者等が行う熱中症予防

(1)屋外環境の整備

- ・ 日射を遮る、路面や建物の側面の熱を抑える、空気の冷却等を行い、暑さをやわらげましょう
- ・ 暑さをしのぐ場所や給水スポットを整備し、広く利用できる涼しい場所を増やしましょう
- ・ 暑さを可視化し、暑さを避けるよう促しましょう

<暑さをやわらげる>

まちなかで涼しい場所を増やすことは、暑さ対策につながります。まちなかの暑さ対策は、「うえ」、「した」、「よこ」、「まんなか」の4つに大きく分類できます。まちなかでは、「うえ」からの強い日射や「した」からの高温化したアスファルトなどの路面や「よこ」からの建物の壁面からの熱により、暑さが厳しくなります。人は、自身から放出される熱だけでなく、他者から放出される熱の影響をもうけます（「まんなか」）。そのため、大勢が屋外で集まるような場所には、熱中症予防の観点から暑さ対策を講じることが重要です。（「まちなか暑さ対策ガイドライン」を一部改変し掲載）

表1 暑さ対策技術の分類

図1 まちなかでの暑さ対策の事例

<利用できる涼しい場所を増やす>

① 暑さをしのぐ場所[※]の整備

既存の涼しく休憩できる施設を指定し、開放することで、住民等に対して「暑さを避ける」よう促すことができます。涼しい場所があることで、利用者は「体を冷やす」こともできます。ステッカーや看板を目立つ場所に掲示し、広く利用しても

らえるよう周知しましょう。場所・開設時間も利用者に伝わりやすい方法で情報提供しましょう。

② 給水スポットの整備

駅前・公園・商店街等、人の集まる場所に給水スポットを整備することで、「こまめな水分補給」を促すことができます。給水機の近くに熱中症予防を促す掲示をすることで、より熱中症予防行動を促す効果が期待できます。



図2 給水スポットの設置事例

<暑さを可視化する> (ヒートマップ)

地域の暑熱環境を科学的に評価・可視化(ヒートマップ化)し、情報提供することで、「暑さを避ける」よう促すことができます。利用者の位置情報から目的地までの道路の暑さ予測を併せて表示することで、涼しい移動ルートを利用者に提供している自治体もあります。

図3 暑さの分布シミュレーションツールの画像

※暑さをしのぐ場所について

現在、街には様々な暑さをしのぐ場所があります。スーパーや公民館などに「涼みどころ」「クーリングシェルター」といったのぼり旗が掲示されているのを見たことがある方もいるかもしれません。

気候変動適応法が改正され、令和6年から、市区町村はクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を指定できるようになりました。クーリングシェルターとは、熱中症特別警戒アラートが発表された際に暑さをしのぐ場所として、市区町村が住民等に向け広く開放する施設のことです。現在多くの市区町村でクーリングシェルターを指定しており、熱中症特別警戒アラートの発表を問わず、開放されている施設が多くあります。こうした暑さをしのぐ場所が増えることは、熱中症予防として有効と考えられています。なお、クーリングシェルターの導入・活用例については、各論12を参照ください。

また、イベントやスポーツ活動時など人が多く集まる時や、屋外で長時間作業が必要となる時にも、涼む場所を用意できないか検討しましょう。こうした場所は、熱中症予防としてだけでなく、熱中症を発症した際に体を冷やす場所としても役に立ちます。

(2) 屋内環境の整備

- ・ 温湿度計の設置を検討しましょう
- ・ 冷房設備や換気設備の確認・整備を行いましょう
- ・ 屋内に入る日射の遮熱・断熱対策を行いましょう
- ・ 給水スポットの提供を検討しましょう
- ・ 停電・設備故障に備えましょう

屋内環境の整備を行う際は、下記の章を参考にするとよいでしょう。

温湿度計の設置を検討しましょう	→各論 2 - 1 (2)①
冷房設備や換気設備の確認・整備を行いましょ	→各論 2 - 1 (2)②
屋内に入る日射の遮熱・断熱対策を行いましょ	→各論 2 - 2 (3)③
給水スポットの提供を検討しましょう	→各論 3 - 2 (1)②
停電・設備故障に備えましょ	→各論 11

給水設備を整備する際に、可能であれば塩分補給用の飴やタブレットなどもあわせて用意しましょう。イベント時等、熱中症になりやすい状況下では、休憩のタイミングなどに水分・塩分補給の促進とあわせ、積極的に給水スポットの案内を行いましょ。利用者が熱中症の症状を訴えた場合に備え、初期対応の手順を職員間で共有しておくことも重要です。

施設における災害の備蓄等を準備する際には、暑い時期に災害が起きた場合も想定し準備しましょ。具体的には、停電・設備故障時に備え、非常用電源を準備することなどが考えられます。必要に応じて別施設への誘導も適宜行えるよう、シミュレーションしておきましょ。

(3) 熱中症予防のための呼びかけ

【時期】

政府では、熱中症予防強化キャンペーンとして4月から9月まで様々なチャネルを通じ、集中的な熱中症普及活動を行っています。(各論 12 参照)

暑くなる前は冷房の試運転の呼びかけ(各論 2 参照)や、熱中症が5月頃から発生していること(各論 1 参照)を伝え、暑い時期はイベント当日の暑さ指数や熱中症警戒アラートの発表状況を伝えるなど、時期に応じた呼びかけを行いましょ。

【対象者】

呼びかける対象者(住民やイベントの参加者等)に、熱中症になりやすい人が含まれる場合があります。各論 5～各論 7 を参考に、それぞれの対象者に応じた呼びかけを行いましょ。

熱中症になりやすい人がいる場合は、より積極的に熱中症予防を促しましょ。高齢者の熱中症は屋内で多く発生しているなど、注意すべき特徴がそれぞれあります。特徴を踏まえた声かけをおこないましょ。

【内容】

各論 3 - 1 (2) を参考に呼びかけを行いましょ。状況・シーンごとの呼びかけについては、各論 7～各論 11 を参照ください。

環境省の熱中症予防情報サイトのほか、厚生労働省、スポーツ庁、民間団体において、普及啓発用資料が公開されていますので、活用してください。（各論 12 参照）

【呼びかけの工夫】

熱中症警戒アラート発表時など、暑い時期に呼びかけが必要と思われる事項については、事前に簡潔な定型文を用意し、Web・SNS・館内放送などで同一メッセージを繰り返し発信するとメッセージが伝わりやすくなります。

呼びかける対象者に合わせて、英語・中国語・韓国語などの外国語や易しい日本語を用いた掲示・アナウンスを行いましょう。また、休憩スペースや給水スポットはピクトグラムなどを使うと分かりやすく明示できます。