

関東甲信地方※のみなさまへ



# 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

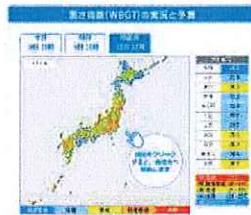
(試行) 環境省 気象庁 令和2年6月

※一都八県（東京・茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・神奈川・山梨・長野）

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとっていただくための情報です。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、その前日夕方または当日早朝に発表されますので、以下のような予防行動を積極的にとりましょう。

## 1. 気温・湿度・暑さ指数を確認しましょう

- 身の回りの気温・湿度・暑さ指数（WBGT）を測定する
- 環境省や気象庁のホームページでも確認できる



## 2. 熱中症リスクの高い方に声かけをしましょう

- 熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方は十分に注意を
- 3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをする



## 3. 外での運動や活動は中止／延期しましょう

- 不要・不急の外出はできるだけ避ける
- エアコン等が設置されていない屋内外での運動や活動等は、原則、中止や延期をする



## 4. 「熱中症予防行動」を普段以上に実践しましょう

- 環境省・厚生労働省から示している、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを心掛ける
  - 暑さを避けましょう
  - 適宜マスクをはずしましょう
  - こまめに水分補給しましょう

[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526\\_leaflet.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf)

**令和2年度の  
熱中症予防行動**

環境省 厚生労働省  
令和2年5月

**「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント**

新型コロナウイルスの出現に伴い、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手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が叫められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

<b>1 暑さを避けましょう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>エアコンを利用する等、部屋の温度を調整</li> <li>熱中症予防のため、換気扇や窓開けによって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整</li> <li>暑い日や熱帯夜は無理をしない</li> <li>涼しい羽織りをする</li> <li>常にぐくなつた日等は特に注意する</li> </ul>	<b>3 こまめに水分補給しましょう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>のどが渇く前に水分補給</li> <li>1日あたり1.2リットルを目安に</li> <li>大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに</li> </ul>
<b>2 適宜マスクをはずしましょう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意</li> <li>屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす</li> <li>マスクを着用している時は、自分のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適度マスクをはずして休憩を</li> </ul>	<b>4 日中から健康管理をしましょう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>日中から体温測定、健康チェック</li> <li>体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養</li> </ul>
<b>5 命に係る体作りをしましょう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>暑くなり始めた時間から週間に運動を、水分補給は忘れずに、無理のない範囲で、「やや暑い場所」で「ややきつい」と感じる程度で毎日30分程度</li> </ul>	

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する情報：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku0000164705\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku0000164705_00001.html)

熱中症に関する詳しい情報：  
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



より詳しい情報は…

環境省：<https://www.wbgt.env.go.jp/>気象庁：<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/kurashi/netsu.html>

環境省 熱中症



熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の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、等を取り入れた日常生活のこと。

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時



マスク着用時は



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくとも

こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう





## 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
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## 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 )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・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



## 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



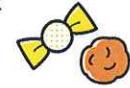
1時間ごとに 入浴前後や起床後も  
コップ1杯 まず水分補給を

・1日あたり  
1.2L(リットル)を目安に



ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「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



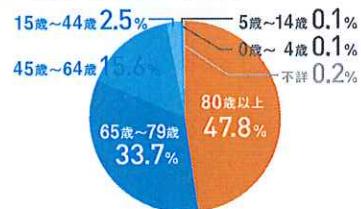
熱中症による死者の数は

**真夏日(30℃)から増加**

**35℃を超える日は特に注意!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合



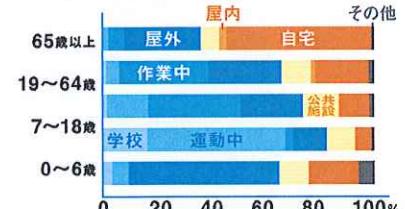
出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死者の

**約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は

**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

**高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。**

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。