

熱中症予防行動の国民への周知 と熱中症警戒アラートについて

令和2年8月11日（火）
環境省

熱中症予防行動の国民への周知について

- 今夏の豪雨被害やコロナ禍の中、熱中症弱者の命を守り、今夏の医療機関の負担軽減や、来年のオリパラに向けた備えにもつなげるため、熱中症警戒アラート※1や暑さ指数※2の予測値に応じて、（教育施設・高齢者施設・避難所等や、屋外での作業・イベント等の活動の管理者を始め、）全ての国民に、熱中症を防ぐ行動をとってもらふことが必要。
- 関係各省庁においては、参考2～3を活用するなど国民の熱中症予防行動に繋がるよう周知徹底をお願いしたい。

※1 熱中症警戒アラート（試行）：令和2年度は関東甲信地方で先行実施、令和3年度に全国展開予定
※2 暑さ指数：全国840地点で提供

特に周知をお願いしたい熱中症予防行動

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

2m以上

十分な距離

マスクを着用すると熱中症になりそう...

激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
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

熱中症警戒アラートが発表された際には...

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、障害者の方々は十分に注意を
- ・ 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

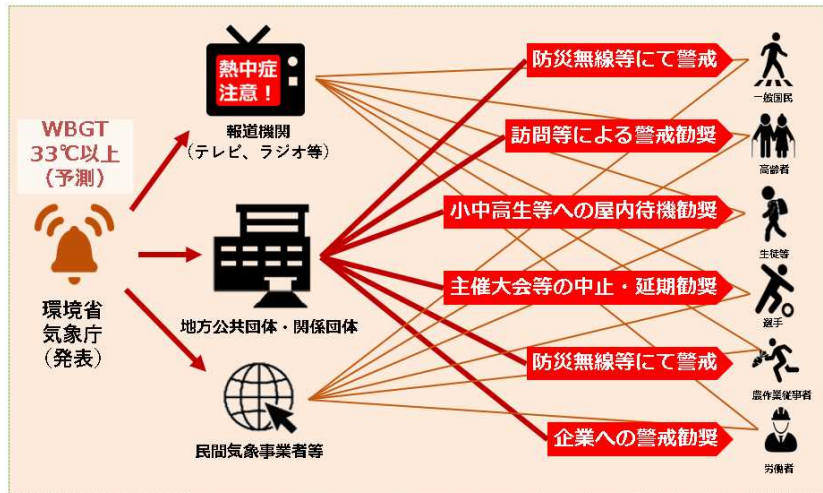


熱中症警戒アラートについて

熱中症警戒アラートの発表状況

- 8月7日（金） 東京都、茨城県、千葉県
- 8月8日（土） 神奈川県、千葉県
- 8月9日（日） 千葉県、山梨県
- 8月10日（月） 東京都、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県
- 8月11日（火） 東京都、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県、山梨県

熱中症警戒アラートの周知の状況



熱中症警戒アラートが発表時の
渋谷・原宿の大型ビジョンでの表示例



熱中症警戒アラート発表時の伝達イメージ

LINEアプリを活用した
熱中症警戒アラートの発信



環境省公式LINEアカウントの
登録者数の目標：8万人



PUSH型通知による情報発信について

- アプリ等でのPUSH型通知を利用して、「熱中症警戒アラート」等の情報について、より多くの国民へ届けることが重要。関係各省庁においては、アラート発表や、スライド2の「特に周知をお願いしたい熱中症予防行動」についてPUSH型の情報発信にご協力をお願いしたい。

行政機関のアプリ等

- ・ **農水省** : Maffアプリ
- ・ **観光庁** : Safety tips
- ・ **環境省** : 暑さ指数メール配信サービス等

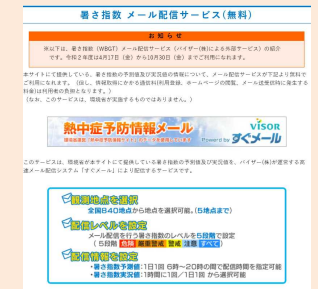
行政機関主体のアプリ等イメージ



農水省



観光庁



環境省

民間企業等のアプリ等

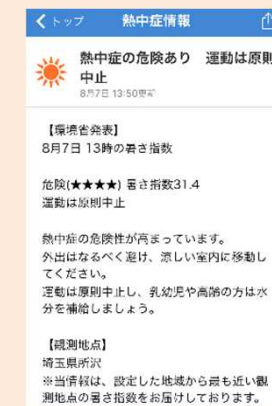
- ・ **LINE (環境省公式アカウント)** : アプリでの熱中症警戒アラートの発表
- ・ **Yahoo!防災速報** : アプリでの暑さ指数の情報発信
- ・ **NHKニュース・防災** : アプリでの暑さ指数の情報発信

等

民間企業等との連携イメージ



LINE



Yahoo!

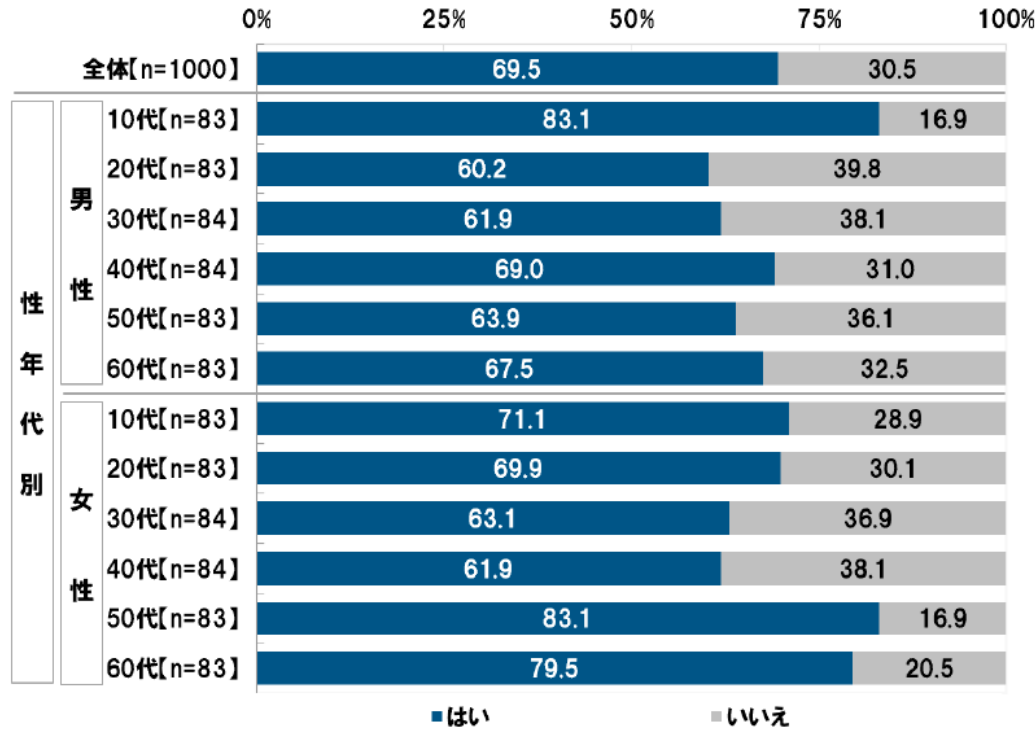


NHK

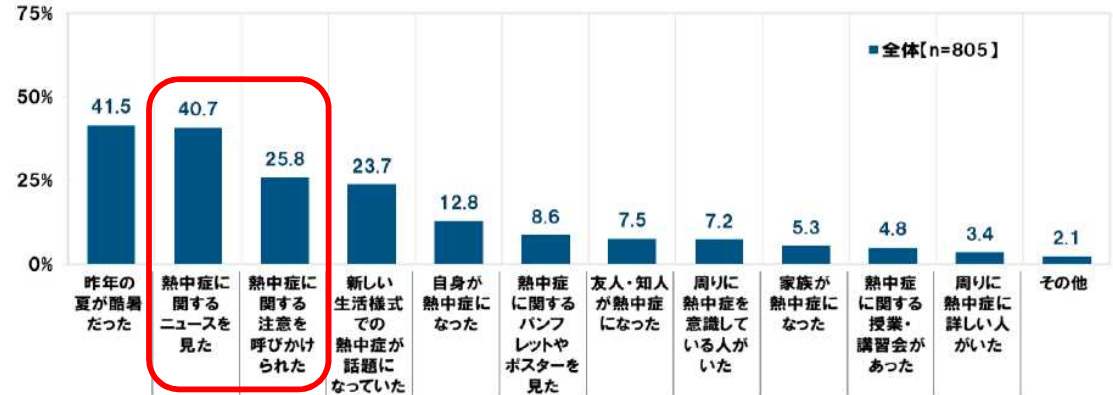
熱中症対策に関する意識調査

- 株式会社タニタの調査によると、暑い時期に熱中症対策を行わない人は3割程度。
- また、熱中症を意識するようになったきっかけとして「昨年の夏が猛暑になった」の次に「熱中症に関するニュースを見た」や「熱中症に関する注意を呼びかけられた」が挙げられている。
- 熱中症予防行動を促すためには**PUSH型の周知が効果的**と考えられる。

◆暑い時期に熱中症対策を行っているか [単一回答形式]



◆熱中症を意識するようになったきっかけ [複数回答形式] 対象:熱中症を意識することがある人



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。

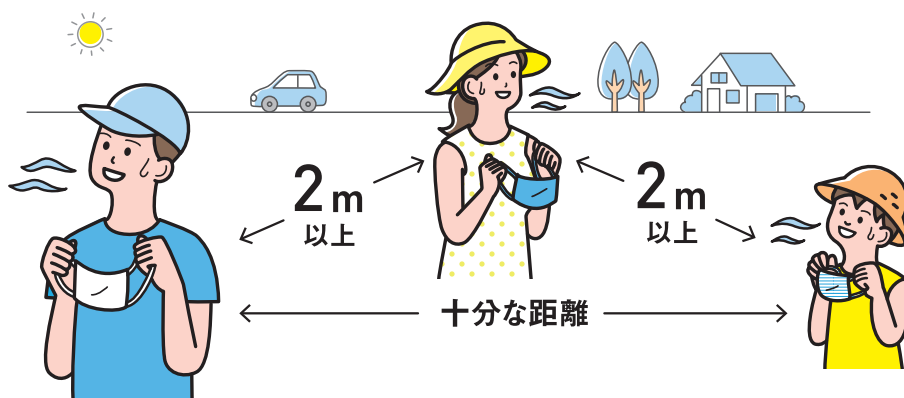
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

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

マスクをしてると
熱中症になりそう...



..... (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ても
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

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 (1.2リットル)** を目安に
- ペットボトル 500mL 2.5本
- 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 まず水分補給を

- ・大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに

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**

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**)

水分補給は忘れずに!

- ・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

熱中症による死亡者の数は **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

15歳~44歳	2.5%	5歳~14歳	0.1%
45歳~64歳	15.6%	0歳~4歳	0.1%
65歳~79歳	33.7%	不詳	0.2%
80歳以上	47.8%		

出典: 「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の **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

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約80%
	自宅	約70%
40~64歳	作業中	約60%
	公共施設	約10%
19~39歳	学校	約50%
	運動中	約10%
7~18歳	学校	約80%
0~6歳	自宅	約80%

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。



熱中症警戒アラート

(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

- 身の周りの気温・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、障害者の方々は十分に注意を
- 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

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」が求められています。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。

- 暑さを避けましょう**
 - エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - 感染症予防のため、換気扇や窓開放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
 - 暑い日や時間帯は無理をしない
 - 涼しい服装にする
 - 急に暑くなった日等は特に注意する
- 適宜マスクをはずしましょう**
 - 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
 - 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
 - マスクを着用している時は、負荷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、適宜マスクをはずして休憩を
- こまめに水分補給しましょう**
 - のどが渇く前に水分補給
 - 1日あたり1.2リットルを目安に
 - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- 日頃から健康管理をしましょう**
 - 日頃から体温測定、健康チェック
 - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- 暑さに備えた体作りをしましょう**
 - 暑くなり始める時期から適度に運動を
 - 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
 - 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

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。



LINEアプリの環境省アカウントで「熱中症警戒アラート」が受信できます

参考 4



「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高い暑さになることが予測される日の前日または当日に、対象の（都）県に対して環境省・気象庁より発表します。

熱中症を予防するために積極的な登録をお願いします

- 熱中症警戒アラート（試行）が発表された際に、お知らせメールが届きます（前日18時頃、当日7時頃）。
- お知らせメールの受け取り以外にも、メニュー画面から熱中症対策に関する情報が閲覧できます。

※ 今年度は、「熱中症警戒アラート」は関東甲信地方での先行的な実施であるため、配信設定は一都八県（東京都、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県）の中からの選択となります。

登録方法

①リンクから登録

リンク（<https://lin.ee/mj3KmWD>）より、友だち登録

②ID検索から登録

「友だち追加」画面の「ID検索」より、「環境省」又は、「@kankyo_jpn」と入力検索し友だち登録

③QRコードから登録

「友だち追加」画面の「QRコード」より、右記のQRコードを読み取り友だち登録

