

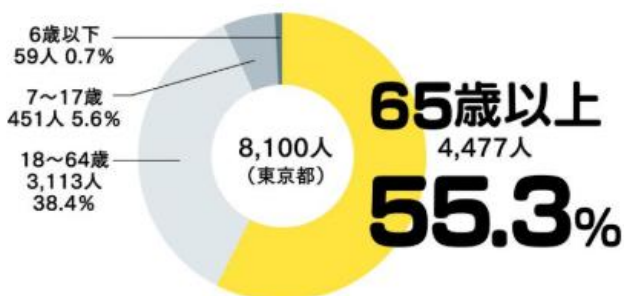
# 熱中症にご注意を！

熱中症とは、高温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。

症状は、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識消失、けいれんなどです。



## 熱中症による救急搬送者が過去最多！

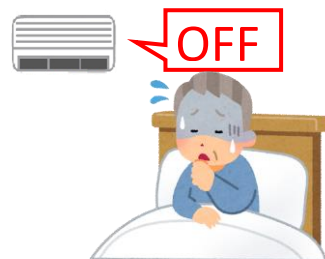


東京都の令和6年5月から9月までの熱中症による救急搬送者数は、過去最多となる8,100人でした。また、65歳以上が全体の半数以上を占めています。

正しい知識で、熱中症から自分や身近な人を守りましょう。

参考：総務省「令和6年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況」  
東京都「広報東京都(2025年5月号)」

救急搬送は、  
**屋内でエアコンを使用していない場合**  
に多く起こっています



## 特に注意しましょう！

### 【高齢者】

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

### 【子供】

子供は体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。



### 【障害のある方】

自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

参考：厚生労働省「熱中症を防ぎましょう」

# 熱中症を防ぎましょう



多摩小平保健所  
のびのび子育て  
ほすくま

## 暑さを避ける、身を守る

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。  
以下を参照し、適切な対策を行いましょう。

### ●屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認



### ●屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



### ●からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- ・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、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
- ・入浴前後や就寝前、起床時にも、水分を補給する



# 暑さ指数や熱中症警戒アラートの情報を確認

## ●暑さ指数（WBGT）とは

熱中症のリスクを判断するための指標で、

- ①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温 の3つから導き出します。

## ●熱中症（特別）警戒アラートとは

暑さ指数に応じて熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日 17 時頃又は当日朝 5 時頃、気象庁と環境省が共同で発令し、熱中症への警戒を呼びかけるものです。

暑さ指数 33 以上で「警戒アラート」、  
35 以上で「特別警戒アラート」が発令

ニュースや天気予報、環境省サイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

暑さ指数・  
熱中症（特別）警戒アラート

熱中症特別警戒アラート  
(35 以上)

熱中症警戒アラート  
(33 以上)

危険  
(31 以上)

嚴重警戒  
(28 以上 31 未満)

警戒  
(25 以上 28 未満)

注意  
(25 以上 28 未満)



環境省の熱中症警戒アラート情報はこちら



# 暑い日はクーリングシェルター等を活用しましょう！

クーリングシェルターやクールシェアスポットは、地域センター、公民館、図書館等の公共施設や民間施設が指定されています。

熱中症からからだを守るため、暑い時や外出中に涼みたい場合などにご利用ください。

クーリングシェルター等についてはこちら



## ●クーリングシェルターとは

危険な暑さから避難できる冷房設備の整った施設で、市町村が指定しています。

なお、TOKYO クールシェアスポットは、公共施設や民間施設、自治体が設置する「涼み処」等で、冷房環境をシェアする場所です。



クーリングシェルター・マーク



マップのサイト  
(一例)

# 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

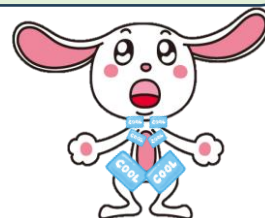
## ～からだを冷やす～

衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



## ～水分・塩分補給～

経口補水液などを補給



119番



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

参考：厚生労働省「熱中症予防のために」

# 職場における熱中症対策が義務化されました

全国の職場における熱中症による死亡災害は、令和4～6年の3年連続で30人を超え、死亡災害に至る割合が他の労働災害の約5～6倍になっています。

労働安全衛生規則の改正により、令和7年6月1日から職場における熱中症対策が義務化されました。

熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じて迅速かつ適切に対処し、重篤化を防止するため、事業者に対し、以下3点が義務付けられています。

- 1 早期発見のための体制の整備
- 2 重篤化を防止するための措置の実施手順の作成
- 3 関係作業員への周知

### 【対象となる作業】

暑さ指数28または気温31度以上の作業場で、継続して1時間以上または1日当たり4時間を超えて行われることが見込まれる作業



東京都熱中症対策ポータルサイトにおいて、職場における熱中症対策強化に関する勉強会の動画や補助事業について掲載しています。



参考：厚生労働省「職場における熱中症対策の強化について」、東京都環境局「熱中症対策ポータル」



東京都多摩小平保健所

所在地：東京都小平市花小金井一丁目31番24号  
電話：042-450-3111 (代表)

令和7年7月 発行