

夏習慣、はじめよう

沸とう京

熱中症から命を守る行動を！

熱中症とは、暑くて湿度の高い場所に長くいることで、体の中の水分や塩分のバランスがくずれて、体温の調整がうまくできなくなり、体に熱がたまってしまう状態のことです。

屋外だけでなく、家の中でも起こります。重症になると命に関わることもあるため注意が必要です。



暑さを避け、身を守りましょう！

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こまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用



●屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩



●からだの蓄熱を避ける

- ・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
- ・入浴前後や就寝前、起床時にも、水分を補給



point

暑さに慣れる暑熱順化で、熱中症になりにくい体に！

しょねつじゅんか



暑熱順化とは、夏本番を前に、体を暑さに慣らしておくことです。適度な運動で体を動かしたり、入浴で汗をかいたり、自分に合った対策を日常に取り入れてみましょう。

↑ 詳しくは、
広報東京都
2026年5月号
を確認。

熱中症警戒アラート発令時は、特に注意が必要です

熱中症警戒アラートは、気温や湿度などから算出する「暑さ指数（WBGT=Wet Bulb Globe Temperature）」をもとに、熱中症になる危険が高いと予想される日の**前日 17 時頃**又は**当日朝 5 時頃**、国（気象庁・環境省）が発表し、熱中症への警戒を呼びかけるものです。

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。



熱中症警戒アラート情報（環境省）

暑さ指数・熱中症警戒アラート

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)

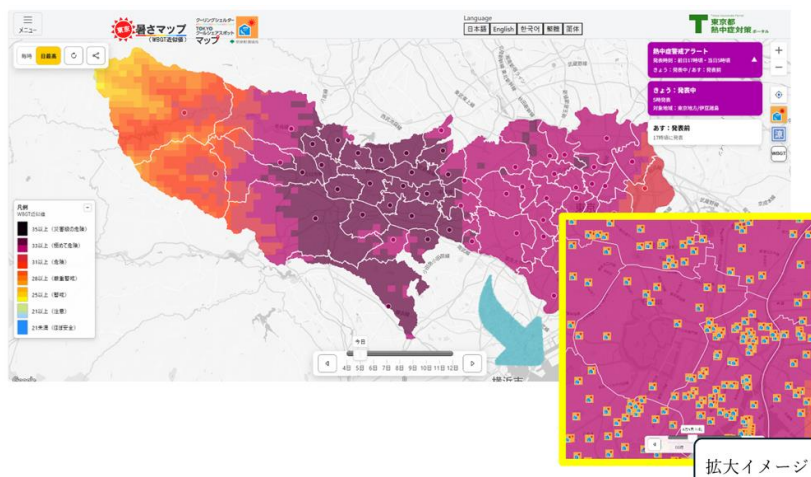
注意
(21 以上 25 未満)

「東京暑さマップ」をご活用ください

「東京暑さマップ」は、場所ごと、1 時間ごとの熱中症の危険度を地図上で確認できるものです。

今年度からは、新たにクーリングシェルター・TOKYO クールシェアスポットの情報を表示できるようになりました。ぜひご活用ください。

<「東京暑さマップ」のイメージ図>



「東京暑さマップ」
閲覧ページ



クーリングシェルター等で涼みましょう

クーリングシェルター

気候変動適応法に基づき区市町村が指定する、危険な暑さから避難できる冷房施設の整った場所（図書館、公民館、地域センター等）。

熱中症特別警戒アラートの発表時は、開放が義務付けられる。

このマークが目印→



TOKYO クールシェアスポット

東京都独自の取り組みで、省エネを目的として冷房環境をシェアする場所。公共施設や民間施設、自治体が設置する「涼み処」。

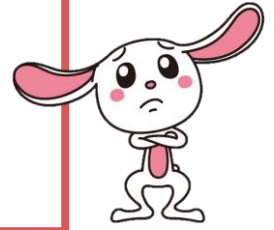


詳細はこちら ↑
東京都熱中症対策ポータル

熱中症が疑われる人を見かけたら！

熱中症の症状には、以下のようなものがあります。

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、けいれん等



1. 涼しい場所へ



2. からだを冷やす



3. 水分・塩分補給

救急車を呼ぶか、迷ったら

■東京消防庁救急相談センター

#7119 に電話してください！

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



point

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。

高齢者は要注意

熱中症による緊急搬送者のうち、**65歳以上が半数以上**を占めており、そのうちの約半数が、**自宅で発症**しています。

高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくくなったり、体温を調整する力が弱くなったりして、熱中症になりやすくなります。



子供も要注意

子供も体温の調節能力が十分に発達していないので、注意が必要です。

また、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。

詳しくは、



こども家庭庁 熱中症 検索

事業者・職場管理者の方へ

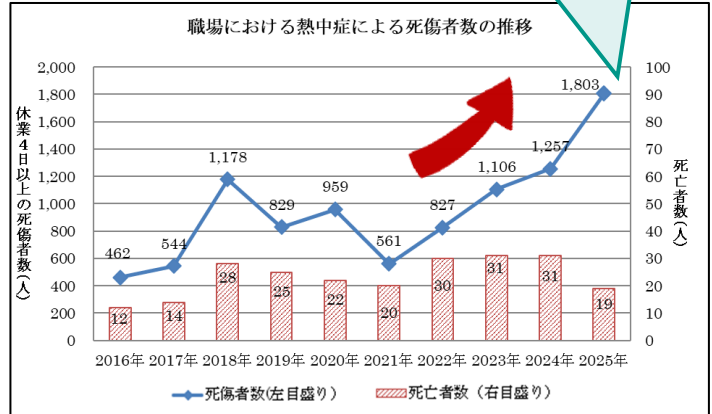
職場でも熱中症対策を！

職場での熱中症による
全国の死傷者数は、
**2025年に
過去最多を更新！**

近年、職場での熱中症により、全国では
**一年間で約 30 人が亡くなり、約 1,000
人以上が 4 日以上仕事を休んでいます。**

2025年には、職場での熱中症による死
傷者の数が、統計を取り始めた 2005 年以
降、最多となりました。

参考：厚生労働省「学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！
職場における熱中症予防情報」
厚生労働省「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」



3つのアクションが義務化されました

令和 7 年 6 月 1 日に、改正労働安全衛生規則が施行され、職場における熱中症対策が義務化
されました。

【事業者の義務（3つのアクション）】

1. 報告体制の整備

2. 重篤化を防ぐ手順作成

3. 関係作業員への周知

【対象となる作業】

「暑さ指数（WBGT）28 度以上または気温 31 度以上の環境下で、継続して 1 時間以上または
1 日 4 時間を超えて実施」が見込まれる作業

令和 8 年 3 月、厚生労働省より「働く人の
今すぐ使える熱中症ガイド」が作成されました。

職場でできる熱中症対策の方法が分かりやすく
説明されていますので、ぜひご活用ください。



「働く人の今すぐ使える
熱中症ガイド」掲載ペ
ージ（厚生労働省）



参考：厚生労働省「職場における熱中症予防情報」、厚生労働省「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」
厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

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8年6月 発行