

「あなたにおくる健康情報」

No.67 (令和8年6月号)

今号の内容

- 熱中症から命を守る行動を！… 1～3
- 蚊の対策 …… 4



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、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。重症になると救急車で運ばれたり、命に関わることもあるため注意が必要です。

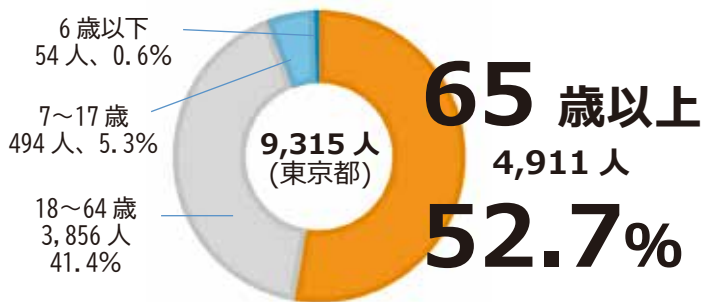
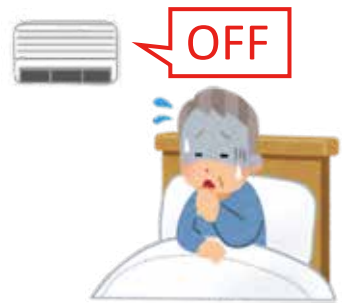
**高齢者は
要注意！**

救急搬送は65歳以上が過半数

東京都では、令和7年5月から9月の間に、熱中症で救急搬送された人が9,315人と、これまでで最も多くなりました。

そのうち、65歳以上の方が半数以上を占めており、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するため、熱中症になりやすくなっています。



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**

**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、気を配る必要があります。詳しくは

こども家庭庁 熱中症 検索

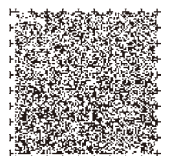


point



暑さに慣れる(暑熱順化)と
熱中症になりにくい体に！

←詳しくは広報東京都令和8年5月号





熱中症を防ぐため 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、のどの渴きを感じなくても、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



暑い日はクーリングシェルター等をご利用ください

クーリングシェルターは、危険な暑さから避難できる冷房設備の整った施設で、**地域センター、公民館、図書館等の公共施設**や**民間施設**を市町村が指定しています。
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



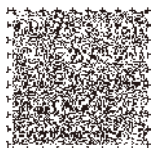
クーリングシェルター・マーク



他にも！

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等の
マップのサイト（一例）



参考：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」、環境省「熱中症予防情報サイト」、東京都環境局「熱中症対策ポータル」、東京都「広報東京都（2025年6月号）」

暑さ指数や熱中症警戒アラートの情報を確認

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」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
(25 以上 28 未満)

令和 7 年 6 月新規公開！

「東京暑さマップ」の活用を！



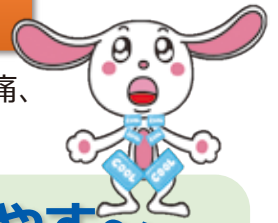
「東京暑さマップ」は、場所ごと、1 時間ごとの熱中症の危険度を地図上で確認できるものです。ぜひご活用ください。



「東京暑さマップ」閲覧用ホームページ

熱中症が疑われる人を見かけたら

熱中症の症状は、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。



～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



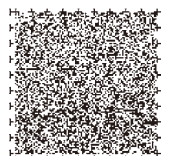
救急車を呼ぶか、迷ったら

■東京消防庁救急相談センター
電話で #7119 に相談！



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！

119番



参考：環境省「熱中症予防情報サイト」、厚生労働省「熱中症予防のために」
東京都環境局「熱中症対策ポータル」、東京都「広報東京都（2025年5月号、7月号）」

蚊を増やさない！ 蚊に刺されない！

～ 家庭でできる対策！ 2つのポイント～

蚊は人を刺すだけでなく、様々な感染症を媒介することが知られています。デング熱やジカウイルス感染症は、デングウイルスやジカウイルスに感染した蚊に刺されて起こる感染症で、主な媒介蚊は**ヒトスジシマカ**という種類です。

これらの感染症に有効な予防接種はなく、感染リスクを低くするためには、都民一人一人が協力し、蚊の発生防止に努めることが大切です。蚊をなくして安全・安心な夏を過ごしましょう！

ヒトスジシマカ



写真提供：JIHS 国立感染症研究所

ポイント① 蚊を減らす！ 幼虫対策

蚊を減らすためには、成虫の蚊を駆除するよりも、水中に生息する幼虫（ボウフラ）を退治する方が効果的です。

幼虫が成長するたまり水を減らして、蚊の発生を防止しましょう！

- ☑ たまり水をなくしましょう
- ☑ 不要なものを片付けましょう
- ☑ 週1回は清掃や水の交換を行いましょ

たまり水になりやすい場所

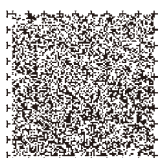
- ☑ 植木鉢の受け皿
- ☑ バケツ
- ☑ 空き缶・ペットボトル
- ☑ つまった雨どい
- ☑ 古タイヤ



ポイント② 蚊に刺されない！ 成虫対策

- ☑ 屋外では肌の露出を控えましょ
- ☑ 虫よけ剤を上手に利用しましょ
- ☑ やぶ、草むらのせん定や草刈りをしましょ

詳しくは Web を
ご覧ください



専用の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

令和8年6月発行 登録番号(1)1

編集・発行 東京都多摩小平保健所 市町村連携課 企画調整担当
東京都小平市花小金井 1-31-24

☎042-450-3111 E-mail S1153504@section.metro.tokyo.jp

※多摩小平保健所は小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市を管轄しています