

各都道府県防災担当部局 御中

各 

|        |
|--------|
| 都道府県   |
| 保健所設置市 |
| 市町村    |
| 特別区    |

 熱中症予防対策担当部局 御中

環境省大臣官房環境保健部環境安全課  
環境省水・大気環境局大気環境課大気生活環境室  
内閣府政策統括官（防災担当）参事官（避難生活担当）  
内閣府政策統括官（防災担当）参事官（普及啓発・連携担当）  
消防庁国民保護・防災部防災課  
消防庁救急企画室  
厚生労働省健康局健康課  
気象庁大気海洋部業務課

#### 今夏の災害発生時における熱中症対策について（周知依頼）

熱中症対策の推進につきましては平素より格別の御協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

近年、多くの災害が発生しているところですが、特に夏季の気温や湿度が高い日には、生活環境、作業内容、体調等の状況次第で被災住民やボランティア等の方々が熱中症にかかる危険性が高まるため、十分に対策を行うことが重要です。さらに停電等が発生し、冷房器具が使用できない状況においては一層注意が必要です。

このため、災害時の熱中症対策については、下記にご留意の上、防災担当部局と熱中症予防対策担当部局がよく連携して御対応いただきますようお願いいたします。また、これらに加えて、災害への備えの一環として、別紙1～3、参考の内容について、関係機関（都道府県熱中症予防対策担当部局におかれては保健所設置市・特別区を除く貴管下市町村等を含む）に周知いただきますようお願いいたします。

#### 記

- 1 令和3年5月に修正された「防災基本計画」においては「夏季には熱中症の危険性が高まるため、熱中症の予防や対処法に関する普及啓発に努めるものとする。」との記載が盛り込まれている。災害に備えて平時より、熱中症についての普及啓発を実施するとともに、熱中症対策に資する備品等を準備しておくことや非常用電源等の確保を行うこと。

なお、災害等による停電によりエアコンが使用できない場合等の備えとして、熱中症環境保健マニュアル2022 III6.「自然災害時の注意事項」を参考に避難所の設置・運営を行うこと。

- 2 今年度も昨年度に引き続き、災害時においても、十分な新型コロナウイルス感染症予防を行いながら、熱中症予防を実施すること。

《本件照会先》

**環境省：熱中症対策、普及啓発資料に関する事**

環境省大臣官房環境保健部環境安全課 中川、坂本

電話：03-5521-8261

**暑さ指数（WBGT）に関する事**

環境省水・大気環境局大気環境課大気生活環境室 笠井、野口

電話：03-5521-8300

**内閣府：避難生活に関する事**

内閣府政策統括官（防災担当）参事官（避難生活担当） 伊藤、内田、真鍋、毛利

電話：03-3501-5191

**災害ボランティア等に関する事**

内閣府政策統括官（防災担当）参事官（普及啓発・連携担当） 知識、駒井、木南

電話：03-3502-6983

**消防庁：自治体による避難所運営に関する事**

消防庁国民保護・防災部防災課 鈴木、青木、木本

電話：03-5253-7525

**熱中症による救急搬送状況に関する事**

消防庁救急企画室 小味、入江、大浦

電話：03-5253-7529

**厚生労働省：熱中症対策、普及啓発資料に関する事**

厚生労働省健康局健康課地域保健室 村田、高橋

電話：03-3595-2190

**気象庁：気象情報に関する事**

気象庁大気海洋部業務課 戸野塚

電話：03-3434-9055

別紙1 災害時の熱中症予防 リーフレット

別紙2 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動 リーフレット

別紙3 熱中症警戒アラート 全国運用中！ リーフレット

#### 【環境省】

- 熱中症環境保健マニュアル 2022（Ⅲ6. 自然災害時の注意事項、P66～参照）
- 環境省のウェブサイト「環境省熱中症予防情報サイト」では各種普及啓発資料や、熱中症のわかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」を公表しています。

「環境省熱中症予防情報サイト」（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）

検索 | 環境省 熱中症



携帯電話用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>



スマートフォン用 QR コード

<http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

- 「LINE アプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信」

[https://www.wbgt.env.go.jp/sp/line\\_notification.php](https://www.wbgt.env.go.jp/sp/line_notification.php)



スマートフォン用 QR コード

- 高齢者のための熱中症対策

[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/heatillness\\_leaflet\\_senior\\_2021.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/heatillness_leaflet_senior_2021.pdf)

#### 【内閣府】

- 内閣府のウェブサイト「防災情報のページ」の「公報・啓発活動」では、防災白書や広報誌に加えて、防災に関する普及啓発のためのパンフレットなどを掲載しています。

<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/index.html>

#### 【消防庁】

- 熱中症情報 救急搬送状況 <https://www.fdma.go.jp/disaster/#anchor--07>

#### 【厚生労働省】

- 厚生労働省のウェブサイト「熱中症関連情報」では、熱中症予防に対する厚生労働省の取組や、職場における労働衛生対策などを掲載しています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)

- 熱中症予防のために <https://www.mhlw.go.jp/content/000813070.pdf>

#### 【気象庁】

- 気象庁のウェブサイト「熱中症から身を守るために」では、日々の気温の観測や予報、気象情報などへのリンクを掲載しています。

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

# 災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

環境省  
内閣府  
消防庁  
厚生労働省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

## 1. 熱中症を予防するためには…

### ① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。



### ② のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう

### ③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数 (WBGT) (※) の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開) も活用を。



### ④ 屋外ではマスクをはずしましょう

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。近距離 (2m以内を目安) で会話をする時は、マスクの着用をお願いします。\*屋内でも、人との距離が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

## 避難生活における注意点

◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では**普段以上に体調管理**を心掛けましょう。

◆**高齢者、子ども、障害者**の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず車中泊をする場合、車両は**日陰や風通しの良い場所**に駐車しましょう。車用の**断熱シート**等も活用しましょう。また、**乳幼児等を車の中で一人にさせない**ようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

## 片付け等の作業時の注意点

◆作業開始前には**必ず体調を確認**し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。

◆できるだけ**2人以上で作業**を行い、作業中は**お互いの体調を確認**するようにしましょう。

◆休憩・水分補給は、**一定時間毎**にとるようにしましょう。また、休憩時には、**日陰等の涼しい場所**を確保しましょう。

◆**暑い時間帯**の作業は**避け**ましょう。

◆汗をかいた時は**塩分の補給**も。

※「暑さ指数 (WBGT)」気温・湿度・輻射 (ふくじゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



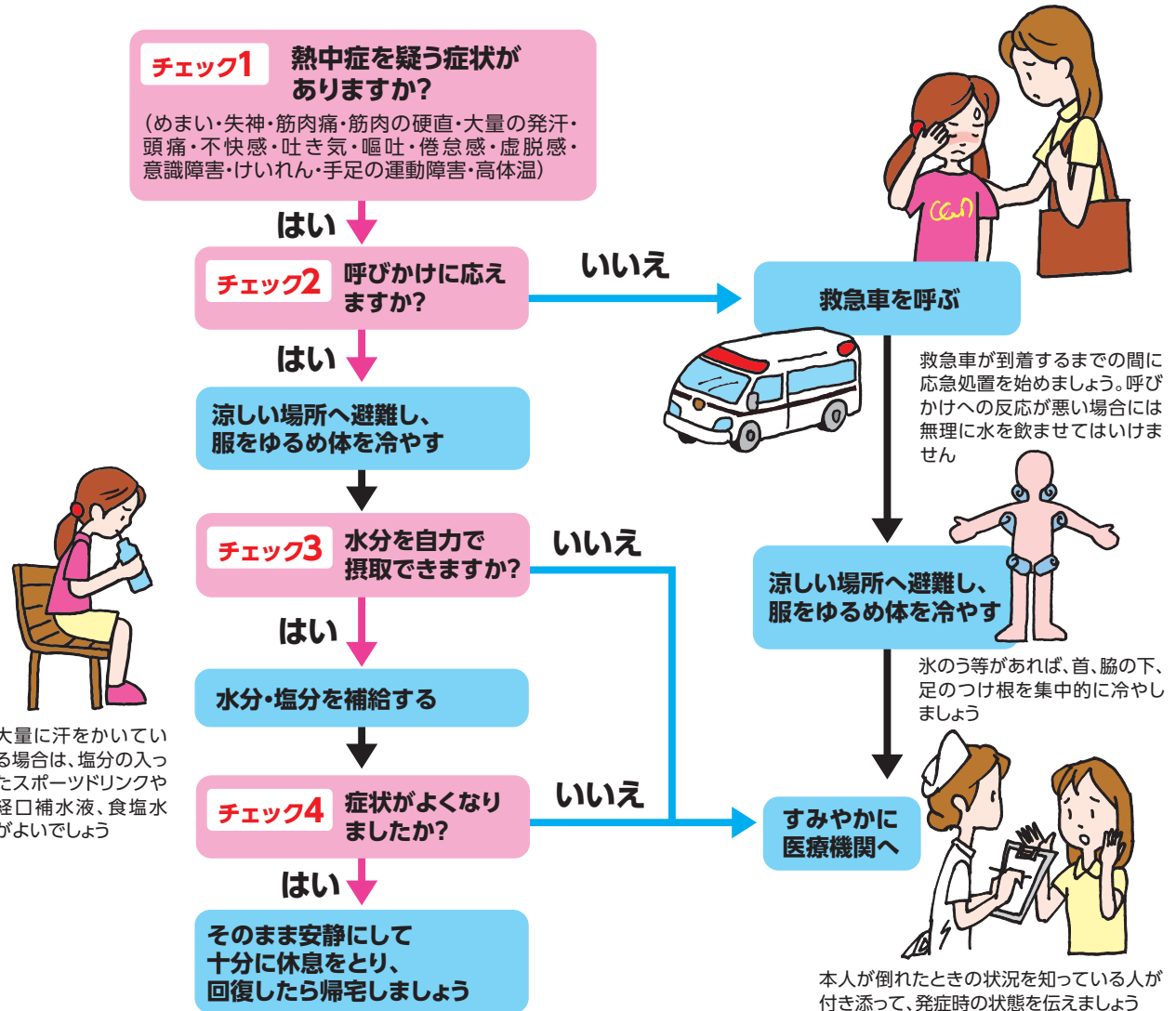
全国の暑さ指数 (WBGT) や、熱中症予防に関する詳しい情報は…  
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 2. 熱中症が疑われるときには…

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



### 体温を効果的に下げるための方法の例

- ・ 上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・ 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・ 服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・ 氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート<sup>(※)</sup>」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →



# 熱中症 警戒アラート

## 発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと(※)に発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位



### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



### 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。





# 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動



## 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。  
(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



- 屋外で人と十分な距離  
(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。



## 外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



## 暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



### 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

### 暑さ指数 (WBGT) とは

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、輻射熱 (日差し等) からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら →



# 熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。  
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

報道機関  
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが発表されました。  
明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。



防災無線



SNS



熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、**最悪の場合は死に至る**疾患ですが、下記のような**予防行動**を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



エアコンを適切に  
使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、  
暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に  
声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、  
中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」  
を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を  
確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、  
熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。



# 政府の熱中症対策

熱中症対策行動計画：令和4年度目標 適切な熱中症予防行動のより一層の定着



## 高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

- 高齢者のための熱中症対策



〈リーフレット〉

## 管理者がいる場等における熱中症対策の促進

- 学校関係の熱中症情報



- 農作業中の熱中症対策



- スポーツの熱中症対策



- 防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

- 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



- 災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

## 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策の両立

- 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に



〈リーフレット〉

## 地域における連携強化

- 熱中症に関連する気象情報



- 熱中症から身を守るために



- 夏季における熱中症による救急搬送状況



- 健康・医療関係の熱中症情報



## その他

- エアコンの早期の試運転について



- ヒートアイランド対策



- 無理のない省エネ生活



マイボトルで熱中症予防を!



内閣府



文部科学省



厚生労働省

MAFF

農林水産省



経済産業省



国土交通省



環境省



消防庁



スポーツ庁



観光庁



気象庁