

令和2年7月3日

各 { 都道府県  
保健所設置市  
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

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動について（周知依頼）

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

新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における熱中症予防に関しては、令和2年5月26日付の事務連絡「令和2年度の熱中症予防行動について（周知依頼）」で周知を御願ひしていたところですが、今般、別添の通りマスクについて詳しく記載したリーフレットを作成いたしましたので、関係者に周知いただくとともに広く普及啓発に御活用いただきますようお願い申し上げます。

## （参考）

下記サイトにて別添のリーフレットの色違いを含む、各種普及啓発資料や全国の暑さ指数（WBGT）を提供しておりますので御活用下さい。

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

## 《本件照会先》

担当課室	環境省 大臣官房 環境保健部環境安全課
担当者名	福嶋、石橋
TEL	03-5521-8261
FAX	03-5580-3596
e-mail	netsu@env.go.jp

## 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。

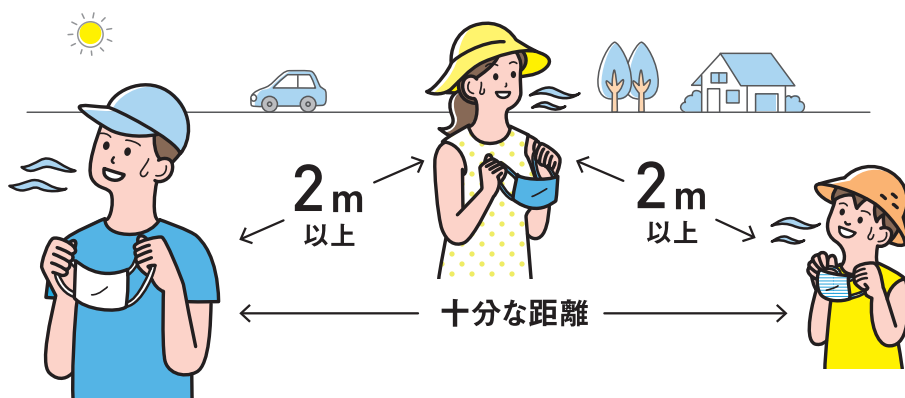
### 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

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(1.2ℓ)**を目安に

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

ペットボトル 500mL 2.5本 コップ約6杯

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

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50%
	自宅	約40%
40～64歳	作業中	約60%
	その他	約40%
19～39歳	学校	約60%
	運動中	約40%
7～18歳	学校	約60%
	運動中	約40%
0～6歳	学校	約60%
	運動中	約40%

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。