

令和2年度の 熱中症予防行動

別紙1

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、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手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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

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。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



令和2年度の熱中症予防行動の留意点について

～「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』における熱中症予防～

1 趣旨

令和2年5月4日の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」が示されました。新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の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手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

なお、「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」を進めていく上での熱中症のリスクについては、必ずしも科学的な知見が十分に集積されているわけではありませんが、特に心掛けていただきたい熱中症予防行動について取りまとめています。

2 熱中症予防行動の留意点

(1) 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

※屋内運動施設での運動は、新型コロナウイルス感染症のクラスター（集団感染）のリスクが高いことから、お住まいの自治体の情報に従いましょう。

- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。
- 3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

(2) 従来からの熱中症予防行動の徹底

- 暑さを避けましょう。
 - 室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
 - 外出時は天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう（WBGTは環境省ウェブサイトで提供：<https://www.wbgt.env.go.jp/>）。
 - 涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
 - 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給してください（急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です。）。

- こまめに水分補給をしましょう。
 - のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう（一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分の摂取が目安とされています。）。
 - 激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

- 暑さに備えた体作りをしましょう。
 - 暑くなり始めの時期から適度に運動（「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）を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう（暑熱順化）（※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。）。

※特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は、より注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

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。

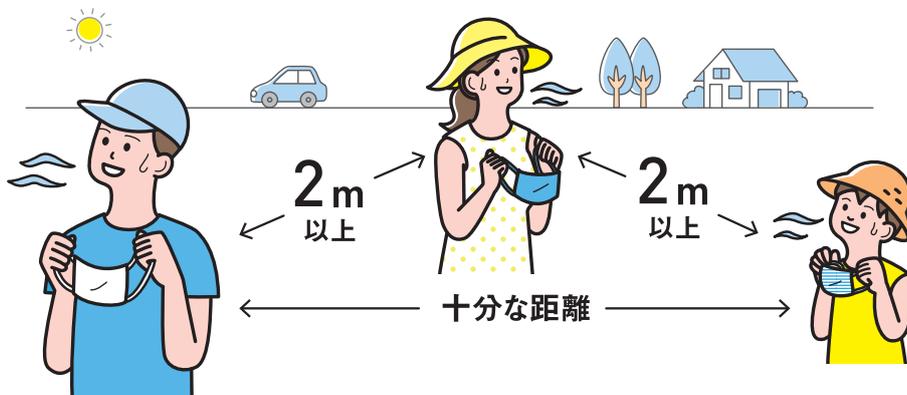
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

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

〔 マスク着用時は 〕……

マスクをしてると
熱中症になりそう…



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 (1.2リットル)** 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

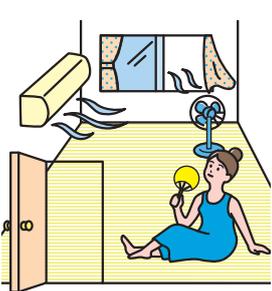


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(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**

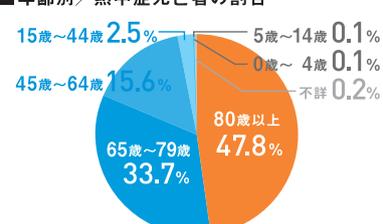
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



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

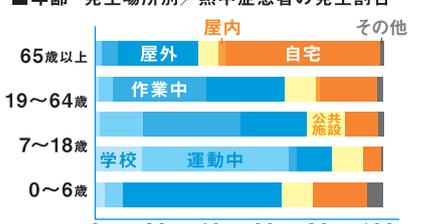


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

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



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。