



福岡医発第 1097 号(地)

令和 2 年 7 月 13 日

各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会

会 長 松田 峻一良

(公 印 省 略)

令和 2 年度の災害発生時の熱中症対策等について

今般、福岡県保健医療介護部健康増進課及び日本医師会より、環境省大臣官房環境保健部環境安全課等から都道府県等熱中症予防対策担当部局宛に別添の事務連絡が発出されている旨のご連絡とともに周知依頼がありました。

本件は、例年、夏季に多くの災害が発生していることから、被災住民、ボランティア等の方々が熱中症にならないよう十分に対策を行うことが重要であるとして、地方自治体の熱中症予防対策担当部局に周知依頼を行うものとなっております。

また、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』」が示されたことを受け、令和 2 年 5 月 26 日付「令和 2 年度の熱中症予防行動について（周知依頼）」が発出されておりますが、今般、マスクについて詳しく記載したリーフレットを作成したとのことです。

つきましては、貴会におかれましても本件についてご了解いただくとともに、貴会会員への周知方ご高配賜りますようお願い申し上げます。

小郡三井医師会より

救急災害医療担当理事 田中英二
会長 島田昇二郎

公印省略

2 健 第 9 6 2 号
令和2年6月19日

公益社団法人福岡県医師会会長 殿

福岡県保健医療介護部長
(健康増進課保健事業係)

今夏の災害発生時の熱中症対策について (周知依頼)

本県の保健医療行政の推進につきましては、平素より御理解・御協力を賜り感謝申し上げます。

さて、このことについて、環境省から別添 (写) のとおり周知依頼がありましたので、御多用中恐縮ですが、貴会員に対し周知していただきますようお願いいたします。

福岡県保健医療介護部 健康増進課 保健事業係 (担当：大崎) TEL：092-643-3270 FAX：092-643-3271

各医師会通知

(健Ⅰ102) (地190) (健Ⅱ202)

令和2年7月6日

都道府県医師会
担当理事 殿

日本医師会
常任理事 松本 吉郎
(公印省略)

令和2年度の災害発生時の熱中症対策等について

標記につきまして、環境省から別紙のとおり事務連絡がありました。

例年、夏季に多くの災害が発生していることから、被災住民、ボランティア等の方々が熱中症にならないよう十分に対策を行うことが重要であるとして、地方自治体の熱中症予防対策担当部局に周知依頼が発出されたものです。

なお、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』」が示されたことを受け、令和2年5月26日付けで地方自治体宛に発出された「令和2年度の熱中症予防行動について(周知依頼)」も参考までに併せてお送り致します。

ご活用いただきますよう宜しくお願い申し上げます。

令和 2 年 6 月 30 日

公益社団法人 日本医師会 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

今夏の災害発生時の熱中症対策について

環境保健行政の推進につきましては、平素から格別の御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

例年、夏季に多くの災害が発生しているところですが、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、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。

このため環境省では、地方自治体の熱中症予防対策担当部局に対して別添の事務連絡を発出しておりますので、貴会におかれましても、御活用いただきますよう宜しく御願い申し上げます。

(連絡先)

環境省大臣官房環境保健部 環境安全課 担当：石橋
〒100-8975 東京都千代田区霞が関 1-2-2
TEL：03-3581-8261

環境省水・大気環境局大気環境課大気生活環境室
担当：永田
〒100-8975 東京都千代田区霞が関 1-2-2
TEL：03-3581-8300

公印省略

2 健第 1 1 6 8 号
令和 2 年 7 月 8 日

公益社団法人福岡県医師会会長 殿

福岡県保健医療介護部長
(健康増進課保健事業係)

被災住民等の熱中症対策について (周知依頼)

本県の保健医療行政の推進につきましては、平素より御理解・御協力を賜り感謝申し上げます。

さて、このことについて、環境省から別添 (写) のとおり周知依頼がありましたので、御多用中恐縮ですが、貴会員に対し周知していただきますようお願いいたします。

福岡県保健医療介護部 健康増進課
保健事業係 (担当：大崎)
TEL：092-643-3270
FAX：092-643-3271

各医師会通知



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
環境省水・大気環境局大気環境課大気生活環境室

今夏の災害発生時の熱中症対策について（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。近年、熱中症による健康被害が数多く報告されており、気温の高い日が続くこれからの時期に備え、国民一人ひとりに対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期すことが重要です。

また、例年、夏季に多くの災害が発生しているところですが、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、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。停電等により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。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が望まれます。

さらに、今年度は、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。災害時においても、十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防を実施していただくことが重要です。

以上のことから、災害への備えの一環として、別紙1～2の内容について、関係者（都道府県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。特に、災害時の熱中症対策については、防災担当部局とも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。

別紙1：熱中症対策に関する周知の内容例

別紙2：熱中症予防に関するウェブサイト

《本件照会先》

	熱中症対策・普及啓発資料	暑さ指数(WBGT)
担当課室	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
担当者名	福嶋、石橋、數見	石関、永田、大堀
TEL	03-5521-8261	03-5521-8300
FAX	03-5580-3596	03-3593-1049
e-mail	netsu@env.go.jp	heat@env.go.jp



事務連絡
令和2年7月6日

長崎県、佐賀県、福岡県 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

被災住民等の熱中症対策について（周知依頼）

令和2年7月豪雨によって被災された皆さまに対し、心からお見舞い申し上げます。

気温や湿度が高い日には、作業内容、生活環境、体調等の状況次第で被災住民、ボランティア等の方々が熱中症にかかる危険性が高まります。また、停電等により冷房器具が使用できない状況においてはさらに注意が必要です。さらに今年は、新型コロナウイルス感染症の予防対策も求められています。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防を実施していただくことが重要です。

以上のことから、別紙1～2の内容について、関係者（都道府県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。

別紙1：熱中症対策に関する周知の内容例

別紙2：熱中症予防に関するウェブサイト

《本件照会先》

	熱中症対策・普及啓発資料	暑さ指数(WBGT)
担当課室	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
担当者名	福岡、石橋、数見	石関、永田、大堀
TEL	03-5521-8261	03-5521-8300
FAX	03-5580-3596	03-3593-1049
e-mail	netsu@env.go.jp	heat@env.go.jp

熱中症対策に関する周知の内容例

1. 令和2年度の熱中症予防行動

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



- ・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
- ・体調が悪いと感じた時は、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

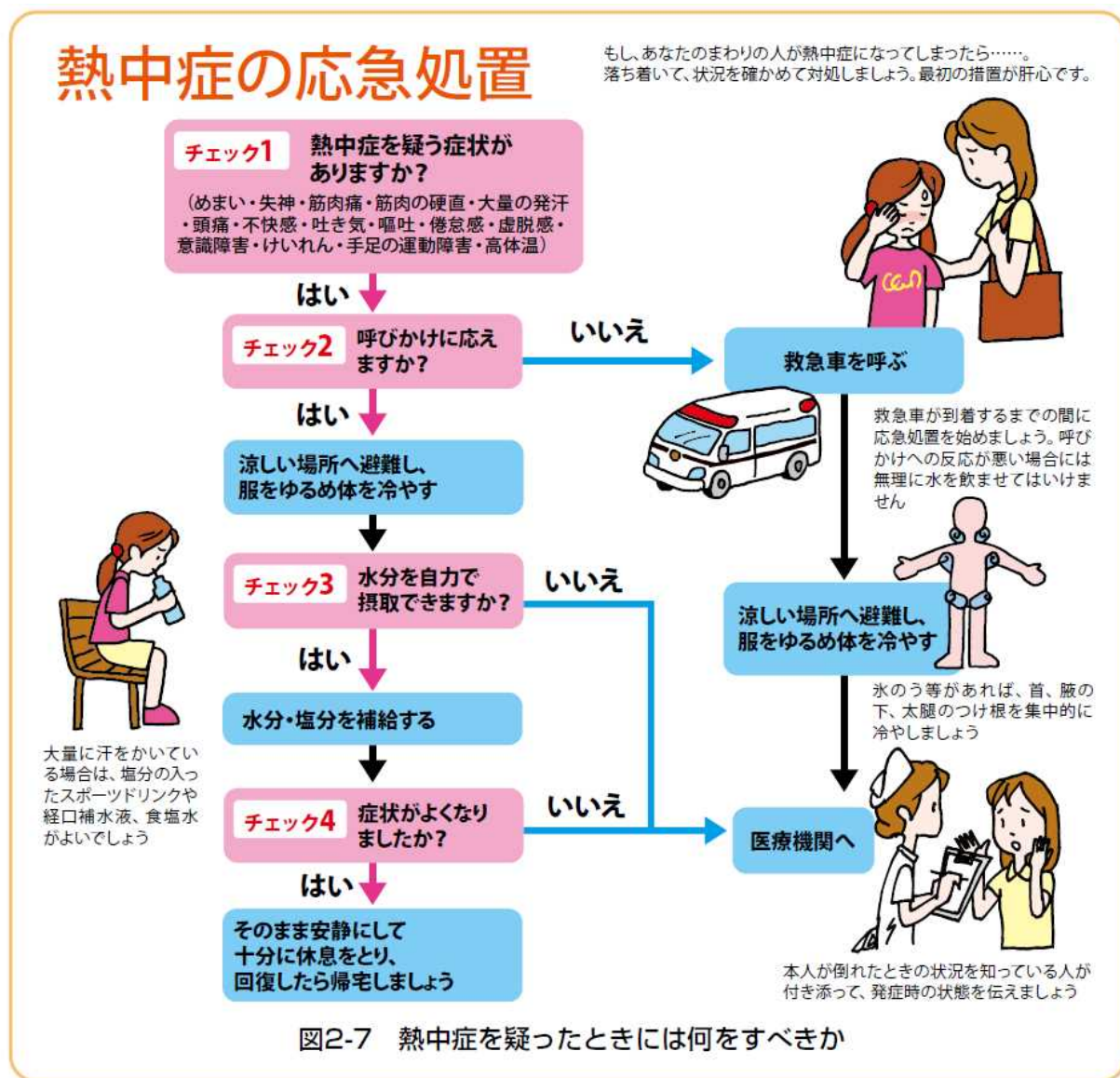


- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

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。

（出典）環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より

2. 熱中症が疑われるときの対応



(出典) 環境省リーフレット「熱中症 ～ご存じですか？ 予防・対処法～」

3. 作業時の注意事項（1、2に加え）

- (1) 作業管理者は作業開始前に、作業者の体調を確認し、体調が悪い者は作業を行わないようにする。
- (2) 作業管理者は日陰を確保して一定時間ごとに必ず休憩を設ける。
- (3) 作業管理者は作業者の作業状況等をこまめに確認し、体調不良が疑われる場合にはすぐに涼しい場所での休憩を指示する。
- (4) 作業者できるだけ2人以上でお互いの体調を確認しながら作業を行う。

4. 避難所等における注意事項（1、2に加え）

- (1) 市町村は、避難所における採光量を調節するとともに、扇風機やエアコン等を設置して、避難所の気温・湿度を調整する（可能であれば暑さ指数（WBGT）も測定する）。
- (2) 市町村は、避難所におけるトイレを十分に確保し、避難者等が水分補給をためらうことがないよう環境を整備する。

- (3) 市町村は、避難所における飲料を十分に確保し、避難者等にこまめな水分補給を心がけるよう呼びかけを行う。
- (4) 市町村は、高齢者、障害者等の熱中症のリスクが高い方については、ホテル・旅館等への避難についても検討する。
- (5) 避難所の気温・湿度の管理が難しい場合等は、避難者等に対して保冷剤、氷、冷たいタオル、濡れたタオル等で首や脇等の太い血管が通っているところを冷やすよう促す。
- (6) 被災や避難生活による疲労や寝不足等による体調不良、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るため、避難者等に対して普段以上に体調管理を心掛けるように促す。
- (7) 熱中症が疑われる症状が出た際には、適切に医療機関を受診するようにする。

熱中症予防に関するウェブサイト

- 環境省ウェブサイト

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、熱中症のかかりやすさを示す「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」(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)

検 索 環境省 熱中症



携帯電話用 QR コード

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



スマートフォン用 QR コード

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

- 厚生労働省ウェブサイト

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

公印省略

2 健第 1 1 5 0 号
令和 2 年 7 月 8 日

公益社団法人福岡県医師会会長 殿

福岡県保健医療介護部長
(健康増進課保健事業係)

「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)

本県の保健医療行政の推進につきましては、平素より御理解・御協力を賜り感謝申し上げます。

さて、このことについて、環境省から別添 (写) のとおり周知依頼がありましたので、御多用中恐縮ですが、貴会員に対し周知していただきますようお願いいたします。

福岡県保健医療介護部 健康増進課
保健事業係 (担当：大崎)
TEL：092-643-3270
FAX：092-643-3271



事務連絡
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）」で周知を御願い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。

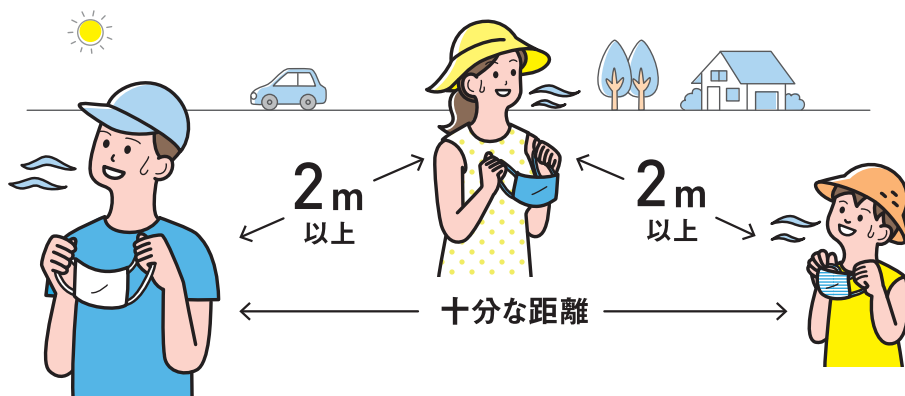
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

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

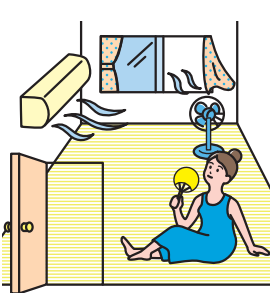


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(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

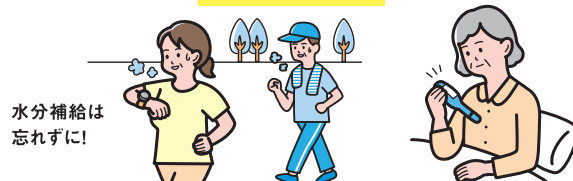
- ・窓とドアなど **2か所** を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を **こまめに再設定**



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

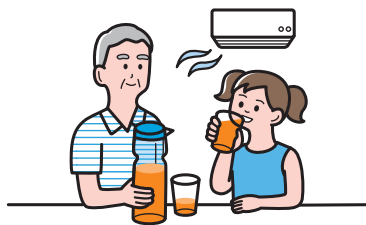
- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で **適度に運動** (「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で **毎日30分程度**)

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**

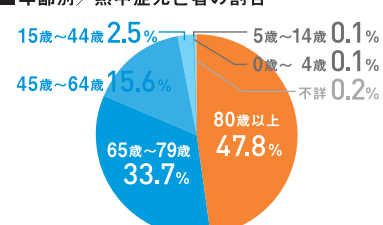
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



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

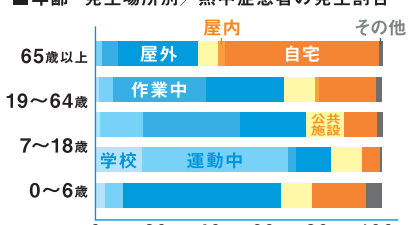


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

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。

各 { 都道府県
保健所設置市
特別区 } 衛生主管部（局）、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
厚生労働省健康局健康課

令和2年度の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。

近年、熱中症による健康被害が数多く報告されており、気温の高い日が続くこれからの時期に備え、国民一人ひとりに対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期すことが重要です。

今年度は更に、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これまで以上に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。また、熱中症により救急搬送者や医療機関を受診する方が増加した場合、新型コロナウイルス感染症の対応を行っている医療機関に負荷がかかってしまうことが考えられるため、熱中症予防を一層徹底する必要があります。

このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下であることから、例年以上に熱中症に気をつけることが重要です。つきましては、国民の皆様が十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防をこれまで以上に心掛けていただけるよう、別紙1～3の内容について、関係者に周知いただきたくお願いします。

《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	厚生労働省 健康局健康課地域保健室
担当者名	福島、石橋	十川、松川
TEL	03-5521-8261	03-3595-2190
FAX	03-5580-3596	03-3503-8563
e-mail	netsu@env.go.jp	communityhealth@mhlw.go.jp

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 2 m 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。



令和2年度の 熱中症予防行動

(別紙2)

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

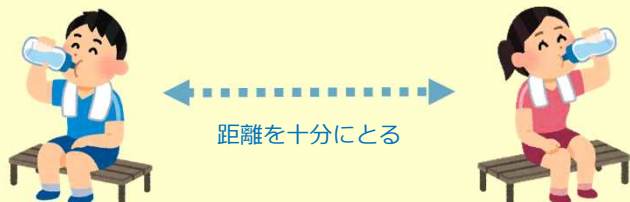
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

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
- ・体調が悪いと感じた時は、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。



熱中症予防に関する資料

- 環境省ウェブサイト

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、熱中症のかかりやすさを示す「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/>

- 厚生労働省ウェブサイト

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

(参考)

- スポーツ庁ウェブサイト

新型コロナウイルス感染症の拡大防止と運動・スポーツの実施における留意点等については、スポーツ庁より情報提供されています。

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html