

熱中症対策を強化しましょう～暑い日が続いています～



熱中症対策を強化しましょう ～暑い日が続いています～

1. 概要

- ・ 7月16日に今年度初めての熱中症警戒アラート※1が発表されました。
 - ・ 年度あたりの過去のアラート発表状況をみると、令和7年度が40回、令和6年度が44回発表
 - ・ 気象庁の向こう3か月の天候の見通しによると、今後8月は例年よりも気温が高い見込み、9月は平年並み、10月平年並みか高い見込み
 - ・ 7月20日に梅雨明けし、まだ体が暑さに慣れておらず、朝晩の気温差や多湿に注意が必要
 - ・ 7月22日に今年はじめて、浜松市天竜区佐久間で酷暑日を観測
※酷暑日（40℃以上）、猛暑日（35℃以上）、真夏日（30℃以上）
 - ・ 屋内でも熱中症は発生する危険性がある
 - ・ 高齢者は特に熱中症の危険性が高いため、警戒が必要
- 熱中症による死亡者の多くが高齢者であり、その多くが住居内で発生しています。
- ※静岡県の熱中症死亡者数：令和6年に80名（厚生労働省人口動態統計（確定数））
- ・ 熱中症は予防できる疾病のため、対策を徹底

2. 気をつけるべきポイント

- ・ 室内のエアコン等により涼しい環境にて過ごす・こまめな休憩や水分補給・塩分補給（特に高齢者は就寝前も水分補給をためらわない）
- ・ 家事をする場合、台所も熱中症の危険性があるため、適切な水分補給と冷房の使用を徹底
- ・ 涼しい環境以外での激しい運動は控えましょう
- ・ 高齢者や乳幼児等は熱中症の影響を受けやすい「熱中症弱者」とされ、特に注意が必要

3. 熱中症が疑われる場合

熱中症が疑われる場合は、迅速に体を冷やすことが大切です。

- ・ 涼しい場所に移動をする
- ・ 首、脇、足の付け根を集中的に冷やす
- ・ 熱中症の症状がある場合、以下のサイトで応急処置を確認

出典：独立行政法人環境再生保全機構「熱中症の応急処置のフローチャート」

< <https://www.erca.go.jp/heatstroke/about/checksheet/input.html> >

※1 熱中症警戒アラート：県内17の いずれかの暑さ指数情報提供地点における、日最高暑さ指数※2（WBGT）が33に達すると予測される場合に発表される情報。令和3年4月より運用開始

※2 暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature)：気温、湿度、日射量などから推定する熱中症予防の指数

【参考資料】

・静岡県「熱中症に気をつけて！」

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/kenkozukuri/kenkodukuritorikumi/1044800/1024493.html>

・環境省「熱中症予防サイト」

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

・環境省「熱中症警戒アラートのメール配信サービス（無料）」

https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php

・気象庁「向こう3か月の天候の見通し」

<https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?term=P3M>

・独立行政法人環境再生保全機構「熱中症の応急処置のフローチャート」

<https://www.erca.go.jp/heatstroke/about/checksheet/input.html>

○連絡先

健康福祉部健康増進課：054-221-2779

担当：健康福祉部 健康局健康増進課

連絡先：健康増進班 TEL 054-221-2779