

関東各都県及び各保健所設置市・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

被災住民等の熱中症対策について（周知依頼）

「令和3年8月11日から的大雨」により、被災されている皆様に対し、心からお見舞い申し上げます。

これまでに降った記録的な大雨により地盤に緩んでいるところがあり、17日にかけて、再び土砂災害の危険度が高まり警報級の大雨となる可能性があります。被害が拡大した場合、被災住民の皆様向けの避難所の運営やボランティア活動等がなされることとなりますが、今後は気温が上がってくることが予想されます。今後、避難所等の運営に際し、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高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。

また、今年度も昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症に係る「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」に基づき、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」の実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取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が必要です。

さらに熱中症予防のためには、防災担当部局やボランティア担当部局、災害ボランティアセンターを運営する社会福祉協議会及びNPO・ボランティア団体とも十分連携の上、可能な範囲で、目にとまる避難所の入り口や掲示板等に、暑さ指数（WBGT）を表示していただき、避難者やボランティアの方々に対して熱中症への注意喚起を実施いただきますよう、関係者等（都県におかれては、保健所設置市・特別区を除く貴管下市町村等を含む。以下同じ。）に周知をお願いします。なお、特に体調の変化に気付きにくい高齢者や子ども等の皆様にはより注意が必要なため積極的に声かけ等を行い、熱中症予防対策を実施していただきますようお願い申し上げます。

以上のことにつき、熱中症予防対策担当部局におかれては防災担当部局等とよく連携し、別紙1～3の内容について、関係者等に対し周知いただき、被災住民の皆様等における熱中症予防行動が徹底されますようお願いいたします。

別紙1：災害時の熱中症予防 ～避難生活・片付け作業時の注意点～

別紙2：「新しい生活様式」における熱中症予防行動について

別紙3：避難所等での暑さ指数（WBGT）の表示方法及び表示例について

参考資料：「今夏の災害発生時における熱中症対策について」（令和3年6月23日関係府省庁事務連絡）

事務連絡：[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/notice/20210623\\_notice.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/notice/20210623_notice.pdf)

別紙1：[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/notice/20210623\\_notice\\_a1.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/notice/20210623_notice_a1.pdf)

別紙2：[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/notice/20210623\\_notice\\_a2.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/notice/20210623_notice_a2.pdf)

# 災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

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 のどが渇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)<sup>(※)</sup>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 屋外で人と2m以上離れているときはマスクをはずしましょう

暑熱環境でのマスク着用は熱中症のリスクを高めます。新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防を両立させましょう。

## 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(ふくしゃ)熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



## 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、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

#### チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高温)

はい

#### チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

#### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

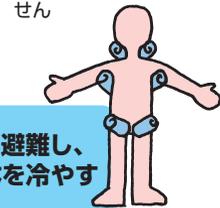
#### チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして  
十分に休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう



氷のう等があれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

### 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。

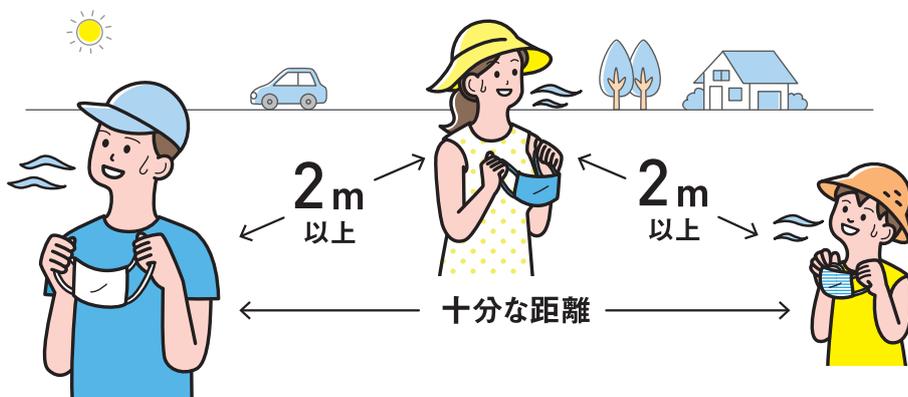
**注意** マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

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

熱中症警戒アラート発表時は  
**熱中症予防行動の徹底を!**

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	2.3%	5歳～14歳	0.0%
45歳～64歳	15.6%	0歳～4歳	0.2%
65歳～79歳	32.4%	不詳	0.2%
80歳以上	49.3%		

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019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80%
	自宅	約70%
40～64歳	作業中	約60%
	公共施設	約10%
19～39歳	学校	約50%
	運動中	約10%
7～18歳	学校	約50%
0～6歳	自宅	約50%

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。

## 避難所等での暑さ指数（WBGT）の表示方法及び表示例について

## ● 表示方法

以下の「環境省熱中症予防情報サイト」の URL から、最寄りの地点\*<sup>1</sup>の暑さ指数（WBGT）をご確認いただき、避難所等の入り口、掲示板等の避難者が目にとまる場所に貼り出していただき、熱中症の注意喚起をしていただきますようお願いいたします。暑さ指数（WBGT）の確認方法は以下の①～③をご参照ください。

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

## ➤ 暑さ指数（WBGT）の確認方法

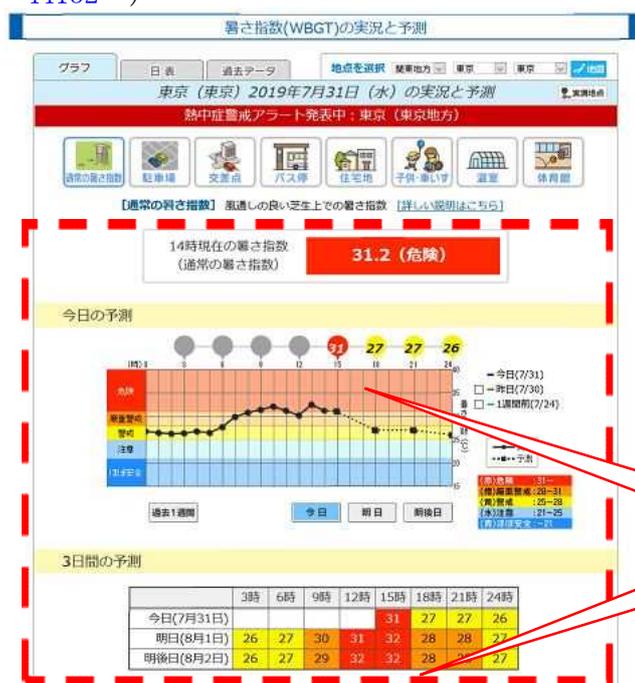
① 環境省熱中症予防情報サイトのトップページより、地点別の暑さ指数（WBGT）提供ページを開きます。

(全国の地図 → 地方の地図 → 都道府県の地図 → 地点別のページ)

② 当日の最高暑さ指数（WBGT）を確認します。暑さ指数（WBGT）の予測値は、2日後まで3時間毎に提供しています。

「環境省熱中症予防情報サイト地点別ページ」

([https://www.wbgt.env.go.jp/graph\\_ref\\_td.php?region=03&prefecture=44&point=44132](https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?region=03&prefecture=44&point=44132))



当日の最高暑さ指数 (WBGT) を確認

③ 暑さ指数（WBGT）に応じて、表示例のうち適切なものを貼り出します。避難所にモニター等がある場合は、②のページをそのまま表示していただいても構いません。

● 表示例

暑さ指数（WBGT）に応じて、以下の 15 パターンの表示例のいずれかをご利用ください。電子データは別途環境省の担当者からお送りしますので、大気生活環境室の担当者までメールまたは電話にてご連絡ください。

<暑さ指数（WBGT）21℃以上、25℃未満・・・注意（4パターン）>



<暑さ指数（WBGT）25℃以上、28℃未満・・・警戒（3パターン）>



<暑さ指数（WBGT）28℃以上、31℃未満・・・嚴重警戒（3パターン）>



<暑さ指数（WBGT）31℃以上・・・危険（5パターン）>



The banner features a blue background with white diagonal stripes. On the left, a white polar bear stands next to a white box containing the text "きりん 危険" (Kirin Danger) in red. To its right is a large red circle with the number "34" in white. Below the circle, the text "本日予想される最高暑さ指数 (WBGT)" is written in white. At the bottom of this section, a small URL "情報元: 環境省 熱中症予防情報サイト" is visible. The right side of the banner is a mirror image of the left, but with a red circle containing the number "35" and the same text below it.

Location	WBGT Value
Left	34
Right	35

## 環境省熱中症予防情報サイト及びメール配信サービスについて

- 環境省熱中症予防情報サイト

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/>

「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

- 個人向けメール配信サービス（無料）について

本サービスは、環境省が「環境省熱中症予防情報サイト」にて提供している暑さ指数（WBGT）の予測値及び実況値を、メール配信を行うバイザー(株)が運営する高速メール配信システム「すぐメール」により個人向けに配信するサービスです。

利用を希望される方は、下記 URL より「暑さ指数（WBGT）メール配信サービス」にアクセスいただき、利用規約に同意の上、お申し込みいただきますようお願いいたします。

「暑さ指数（WBGT）メール配信サービス」([https://www.wbgt.env.go.jp/mail\\_service.php](https://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php))

## 暑さ指数(WBGT)を用いた指針

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安 <sup>(注1)</sup>	日常生活における注意事項 <sup>(注1)</sup>	熱中症予防運動指針 <sup>(注2)</sup>
31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28～31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<b>厳重警戒(激しい運動は中止)</b> 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人*は運動を軽減または中止。
25～28	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	<b>警戒(積極的に休憩)</b> 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意(積極的に水分補給)</b> 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

(注1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

(注2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

\*暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。