

令和 8 年熊本地震における熱中症対策

(令和 8 年 9 月 3 日 11 時時点)

記録的な暑さの中、震災復興における熱中症対策に、県・関係省庁・関係機関と連携して対応

これまで環境省が行ってきた熱中症対策に係る主な取組

【被災地域における全般的な熱中症対策】

- 被災地の薬局や道の駅、レンタカー営業所、空港リムジンバス等において熱中症予防のリーフレットを配布するとともに、九州全土のサービスエリアにおいてデジタルサイネージを活用した熱中症予防の普及啓発を実施

【避難所における熱中症対策】

- 避難生活中にトイレの使用を避けるため水分摂取を控えることがないように周知広報を徹底するとともに、避難所に飲料水等の物資が十分に行き渡るよう、医療関係者・県・関係府省庁と調整
- 避難者にリハビリを行う医療従事者等の団体に対して、避難所等巡回時に熱中症予防についても避難者へ啓発してもらうよう調整

【車中泊をされている方等に対する熱中症対策】

- 警察関係者の協力を得て、車中泊避難者への巡回時に、厚労省や県と連携して作成した「車中泊に関するセルフチェックリスト」等の情報提供を実施

【災害ボランティアの方等に対する熱中症対策】

- ボランティアの方々に対して、現地ボランティアセンターや災害ボランティアバス（ボランティアセンターと駅を結ぶバス）等における熱中症予防のためのリーフレットの配布や、また深部体温の変化を推定できるウェアラブル端末の配布を仲介し、活動時の熱中症予防の呼びかけを実施

熊本県や関係府省庁、関係機関等と連携して配布等を行っている周知広報資材

災害時の熱中症予防
～避難生活・片付け作業時の注意～

熱中症は、同じような環境にある避難者全員が、適切な予防・対応を行えば、防ぐことができます。災害時には、適切な環境や十分な休息の機会が与えられず、熱中症のリスクが高くなります。また、避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。

1. 熱中症を予防するためには…

① 暑さを避けるようにしましょう
暑い場所、暑い時間帯、直射日光の当たる場所を避け、涼しい場所へ移動しましょう。また、避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。

② のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分をとりましょう
のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分をとりましょう。水分・塩分をこまめにとりましょう。水分・塩分をこまめにとりましょう。水分・塩分をこまめにとりましょう。水分・塩分をこまめにとりましょう。

③ 暑さに関する情報を確認しましょう
身の回り気温・湿度・風速指数 (WBGT) の観測値、熱中症警戒アラート (令和 8 年度から全国展開) も活用を。

避難生活における注意点

● 暑さや熱中症のリスクを減らすために、避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。

片付け作業時の注意点

● 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中止しましょう。また、作業開始後は、こまめに水分・塩分をとりましょう。また、作業開始後は、こまめに水分・塩分をとりましょう。また、作業開始後は、こまめに水分・塩分をとりましょう。

注意！車中泊をされている皆様へ
車中泊をされている方は、以下の対策を行ってください。

1. 熱中症の予防

① 暑さを避ける
暑い場所、暑い時間帯、直射日光の当たる場所を避け、涼しい場所へ移動しましょう。また、避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。

② エコノミークラス症候群の対策
長時間の車中泊は、エコノミークラス症候群のリスクが高くなります。長時間の車中泊は、エコノミークラス症候群のリスクが高くなります。長時間の車中泊は、エコノミークラス症候群のリスクが高くなります。

2. 予防のための足の運動

長時間の車中泊は、足の運動を怠ると、エコノミークラス症候群のリスクが高くなります。長時間の車中泊は、足の運動を怠ると、エコノミークラス症候群のリスクが高くなります。長時間の車中泊は、足の運動を怠ると、エコノミークラス症候群のリスクが高くなります。

車中泊に関するセルフチェックリスト			
質問	回答	対応	
Q1: 暑い場所を避け、のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を補給していますか	はい	いいえ	【熱中症】または「エコノミークラス症候群」の危険があります。 特に押付けに感じない等の場合は熱中症 (119) を要請するとともに、必ず自分で観察を行い、水分・塩分を補給して意識がよくなるなどの場合は、すみやかに医療機関を受診してください。 また、Q2、Q3の両方に「はい」と回答した場合は、お住まいの保健所・市町村 (保健センター) に連絡ください。
Q2: 長時間同じ (特に車中での長時間) 姿勢でいますか	いいえ	はい	
Q3: 足指を前後に動かす、または歩いていますか	はい	いいえ	
Q4: 気分が落ち着く、眠っている。	いいえ	はい	【エコノミークラス症候群】 お住まいの保健所・市町村 (保健センター) に連絡ください。
Q5: 足指が痺れる、痛む、腫れる。	はい	いいえ	

熱中症を予防するためには、①暑さを避け、②のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給することが重要です。また、避難生活が長くなるにつれて、熱中症のリスクが高くなります。長時間の車中泊は、エコノミークラス症候群のリスクが高くなります。長時間の車中泊は、エコノミークラス症候群のリスクが高くなります。長時間の車中泊は、エコノミークラス症候群のリスクが高くなります。

少しでも心身の負担を軽減し、安心して過ごしていただけるよう、ホテル・旅館への避難も可能です。【熊本県内】被災されたホテル等への避難を希望される方であれば、お住まいの市町村に申し込んでいただけます。
エコノミークラス症候群を予防するためには、①長時間同じ姿勢でいないようにする、②足指を前後に動かす、または歩く、③適度な水分を飲む、適切な足の運動をする、等が重要です。

各避難所では、車中泊の方へ食料の提供を行っています。食料が必要な場合は、最寄りの避難所へ申し出ください。

※厚労省 熊本県 環境省