

事務連絡
令和6年5月29日

| | | |
|---|---------------------------------------|-----------|
| 各 | (都 道 府 県) (市 町 村) (特 別 区) | 衛生主管部局 御中 |
| | | 民生主管部局 御中 |
| | | |
| 各 | 都道府県労働局 | 労働基準部 御中 |
| | | 職業安定部 御中 |

厚生労働省 健康・生活衛生局健康課
 医政局総務課
 医薬局総務課
 労働基準局安全衛生部労働衛生課
 職業安定局高齢者雇用対策課
 社会・援護局総務課
 社会・援護局障害保健福祉部企画課
 老健局総務課
 こども家庭庁 成育局総務課
 支援局総務課

熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）

H頃より厚生労働行政及びこども・子育て行政の推進に御協力いただき、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、国民一人一人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。

厚生労働省では、熱中症予防を広く国民に呼びかけることを目的として、多言語によるリーフレット、障害がある方の熱中症予防のポイントをまとめたリーフレット及び職場における熱中症を予防するためのリーフレットを作成しています。本年度においても、貴自治体及び貴労働局においては、本リーフレットを御活用いただき、こまめな水分の補給、扇風機やエアコンの利用等の熱中症の予防法について、医療機関、薬局、介護サービス事業者、障害福祉サービス事業者、社会福祉事業を実施する者、老人クラブ、シルバー人材センター、民生委員、保育所、認定こども園、児童相談所、ボランティア、事業場等を通じ、又は保健所・保健センターにおける健診、健康相談等の機会を利用して、広く呼びかけていただくようお願いいたします。

特に、熱中症への注意が必要な高齢者、障害児（者）、小児、乳幼児等に対しては、周囲の方々が協力して注意深く見守る等、重点的な呼びかけをお願いします。また、熱中症患者が発生した際には、救急医療機関等で適切に受け入れ、治療がなされるよう、貴管下の医療機関等への注意喚起及び周知徹底方よろしくをお願いします。厚生労働省ホームページに、日本救急医学会作成の「熱中症診療ガイドライン 2015」を掲載していますので、併せて御活用いただくようお願いします。

上記の趣旨を御理解いただき、熱中症対策への御協力をお願いします。

- 厚生労働省ホームページ 熱中症関連情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

「熱中症診療ガイドライン 2015」

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html#pamph05

なお、職場での熱中症予防対策については、令和6年も「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しております。

熱中症予防ポータルサイトでは、上記キャンペーンの情報その他、熱中症予防のためのオンライン教育用ツールや「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」を掲載していますので、是非御覧ください。

- 職場における熱中症予防ポータルサイト

「学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！ 職場における熱中症予防情報」

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

さらに、昨年度に引き続き令和6年4月24日から環境省と気象庁が連携し、「熱中症警戒アラート」が全国で運用開始されました。「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表されるもので、国民に「気づき」を与え、適切な熱中症予防行動を効果的に促すための情報となっています。

「熱中症警戒アラート」が発表された地域におかれては、関係各所への速やかな情報展開及び熱中症予防対策の一層の強化等の御協力をお願いします。

- 環境省「熱中症予防情報サイト」

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

(参考) リーフレットは以下の URL からダウンロードが可能です。

- 熱中症の症状、予防法、対処法等についてのリーフレット：
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html#pamph01
(日本語、英語、中国語(繁体字)、中国語(簡体字)、韓国語、イタリア語、インドネシア語、スペイン語、タイ語、タガログ語、ドイツ語、ネパール語、フランス語、ベトナム語、ポルトガル語)
- 障害がある方へ…熱中症対策リーフレット：
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html#pamph02
障害がある方、夏場の外出に慣れていない方、介助者や周囲の方、視覚障害がある方、手足・体幹の障害がある方、知的・発達障害がある方
- 「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」について：
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>
- みんなで防ごう! 熱中症：(職場における熱中症予防関係)
https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/01DESIGN_JAPANESE_2.pdf
(日本語)
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/link/>
(英語、インドネシア語、クメール語(カンボジア語)、モンゴル語、ミャンマー語、ネパール語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、中国語(簡体字))

| |
|--|
| (担当者) 厚生労働省 健康・生活衛生局健康課地域保健室 平戸、林山、清田、佐伯 TEL : 03-5253-1111 (内 : 8938、2391) e-mail : communityhealth@mhlw.go.jp |
|--|

熱中症予防のために

暑さを避ける！

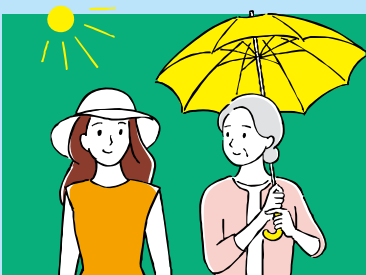
エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン、
すだれ、
打ち水を利用



外出時には
日傘や帽子を
着用



天気のよい日は
日陰の利用、
こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい
衣服を着用



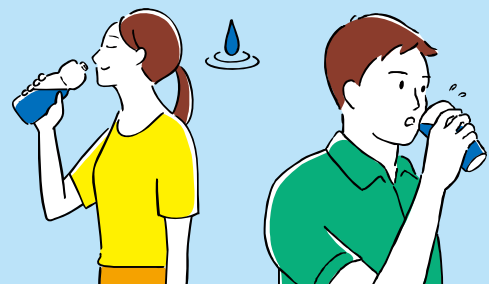
保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで、
からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分を補給



熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

厚生労働省 熱中症



スマートフォンでも
見られます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



病状がすすむと

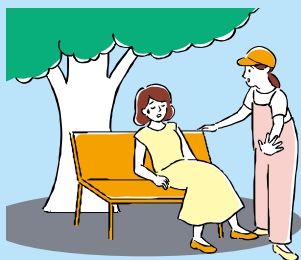
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根
など)



経口補水液を補給*



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。

腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、障害のある方には、体温調節が難しい場合やのどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。