

長 第 195 号
平成26年 6月 6日

各指定居宅サービス事業者
各指定介護予防居宅サービス事業者
各指定居宅介護支援事業者
各指定介護老人福祉施設開設者
各介護老人保健施設開設者
各指定介護療養型医療施設開設者
各老人短期入所施設開設者
各老人デイサービスセンター開設者
各養護老人ホーム設置者
各軽費老人ホーム設置者
各有料老人ホーム施設長
各サービス付き高齢者向け住宅施設長
各関係団体の長

様

和歌山県福祉保健部福祉保健政策局
長寿社会課長
(公印省略)

熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）

のことについては、例年適切な対応をお願いしているところですが、気象庁の発表によれば、今年の夏（6～8月）の平均気温は、近畿以南で平年並み～やや高いと予報されています。

気温の高い日が続くこれから時期に備え、県民一人ひとりに対して、熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行うなど、対策に万全を期すことが重要となります。

特に、熱中症への注意が必要な高齢者、障害児(者)、小児等に対し、周囲の方々が協力して注意深く見守るなど、重点的な呼びかけが必要なことから、貴機関（団体）におきましても、別添リーフレット等を御活用いただくなど、広く熱中症予防について呼びかけてくださるようお願いします。

記

- ・熱中症予防リーフレット（厚生労働省）
(熱中症予防のために)
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000046904.html>

長寿社会課サービス指導班
TEL: 073-441-2527 (直通)
FAX: 073-441-2523

事務連絡
平成26年5月26日

各 都道府県
保健所設置市
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	局	総	務	課		
医	政	局	総	務	課		
医	薬	食	品	局	総	務	課
労働基準局	安全衛生部	労働衛生課					
職業安定局	雇用開発部	高齢者雇用対策課					
雇用均等・	児童家庭局	総務課					
社会・	援護局	総務課					
社会・	障害保健福祉部	企画課					
老健局		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）

日頃より厚生労働行政の推進に御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

昨年の夏は、熱中症による健康被害が数多く報告されました。

気象庁の発表によれば、今年の夏（6～8月）の平均気温は、近畿以南で平年並みへやや高いとの予報です。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。

このため、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、別添のとおりリーフレットを作成しました。貴自治体及び貴労働局におかれましては、本リーフレットを御活用いただき、こまめな水分・塩分の補給、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、児童相談所、ボランティア等を通じ、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きますようお願ひいたします。

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いたします。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お願ひいたします。

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いたします。

(担当者)

厚生労働省健康局がん対策・健康増進課

原田 志織、小石川 紋子

TEL : 03-5253-1111 (内: 2394)

FAX : 03-3503-8563

e-mail : harada-shiori@mhlw.go.jp

koishikawa-ayako@mhlw.go.jp

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出ができるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指數

運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働くくなり、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。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 热中症

検索

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

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。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。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。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、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。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報はこちら

▷ 厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

職場における労働衛生対策 [熱中症予防対策]

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ 環境省

熱中症情報 [熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット、予防カードなど]

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

熱中症予防情報サイト [暑さ指数（WBGT）予報など]

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html