

【参考】熱中症対策で心がけるべきこと

熱中症の患者数は増加傾向にあり、暑さそのものも以前と比べて変わっています。生命にも関わることもある熱中症については、今までどおりの対策では危ないと、改めて周囲の方へ声を掛け合って注意喚起するなどが大切です。

熱中症になりかかると意識がもうろうとして、暑さを感じにくくなり、正常な判断ができなくなります。

体調を良く把握し、特に暑くなる日はできる限り外出や運動を避け、自宅で過ごす際も快適な室温に設定してエアコンを使用するなど、前もって対策を取り、御自身や御家族、御友人などの健康を守ってください。

- 1 熱中症への意識そのものを変えること。
- 2 こまめに水分、塩分、休憩をとること。
- 3 適度にエアコンなどを使用し快適に過ごせる環境をつくること。
(外出時等においては、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を活用すること。)
- 4 体調をよく把握して無理をしないこと。
- 5 天気予報などをよくチェックすること。

【参考】熱中症の予防や対策に活用いただける資料等

1 Webサイト等

(1) 熱中症予防情報サイト

気温や湿度等から計算した熱中症の危険度を表す情報を地図で閲覧できます。また、メールでの配信サービス等も提供されています。

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

(2) 茨城県ホームページ「熱中症に気をつけましょう！」

関連する資料等をまとめたWebページです。

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/koso/iji/koso/kennkoukikikanri/kenkoukikikanri.html>

(3) 茨城県ホームページ「救急電話相談」

救急車を呼ぶか迷った際に、相談できる電話窓口についての案内です。

<https://www.pref.ibaraki.jp/bugai/koho/kenmin/life/hoken/isei/01/isei-001.html>

(4) 茨城県ホームページ「指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）」

熱中症特別警戒アラート発報時に避難可能な県内施設一覧等の案内です。

<https://www.pref.ibaraki.jp/seikatsukankyo/kansei/chikyu/coolingshelter.html>

2 リーフレット等

(1) 「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

職場で誰かが倒れた際の応急処置や、事前にとっておくべき対策やチェック方法などをまとめた、イラスト中心のパンフレット

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

(2) 「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

熱中症の症状や対策、応急処置方法等が簡単にまとめた資料

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_leaflet.pdf

(3) 「高齢者のための熱中症対策」

熱中症死者・搬送者数が一番多い高齢者に向けた対策をまとめた資料

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20230530_leaflet_for_elderly.pdf

(4) 「農作業中の熱中症を予防しましょう!!」

屋外での作業を避けられない農業者に向けた対策をまとめた資料

https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/enzen/attach/pdf/nechu-25.pdf

(5) 「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）リーフレット」

例のない危険な暑さとなる際に発表されるアラートに関する資料

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20240322_sp_alert_leafle.pdf