

# 災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

環境省  
内閣府  
消防庁  
厚生労働省

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 のどが渴いていなくても **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) (※) 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 屋外では **マスクをはずしましょう**

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。近距離 (2m以内を目安) で会話をする時は、マスクの着用をお願いします。  
※屋内でも、人との距離が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

## 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 (ふくじゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



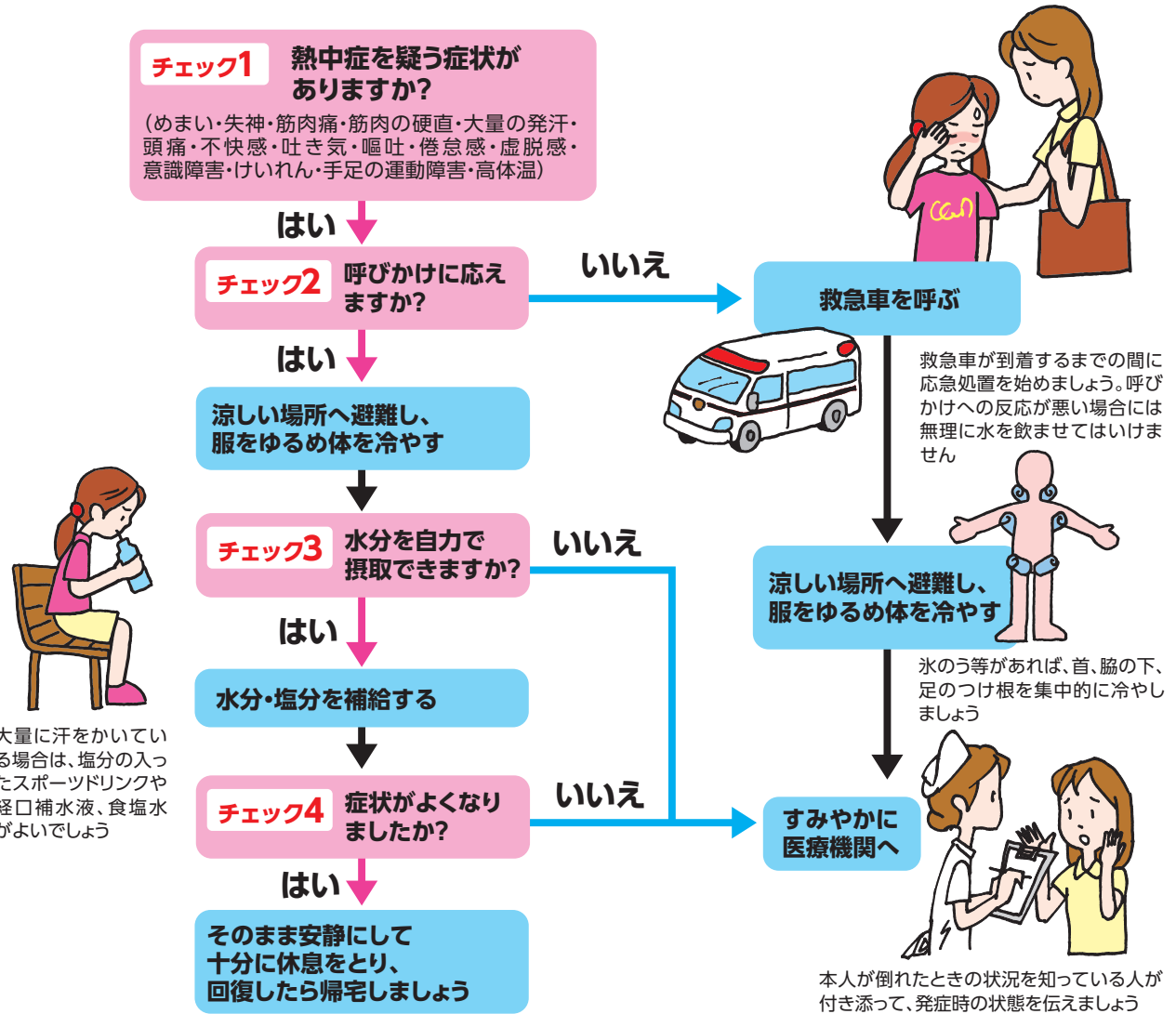
全国の暑さ指数 (WBGT) や、熱中症予防に関する詳しい情報は…  
環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 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、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



### 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 →

