



## 熱中症予防 × コロナ感染防止

# 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

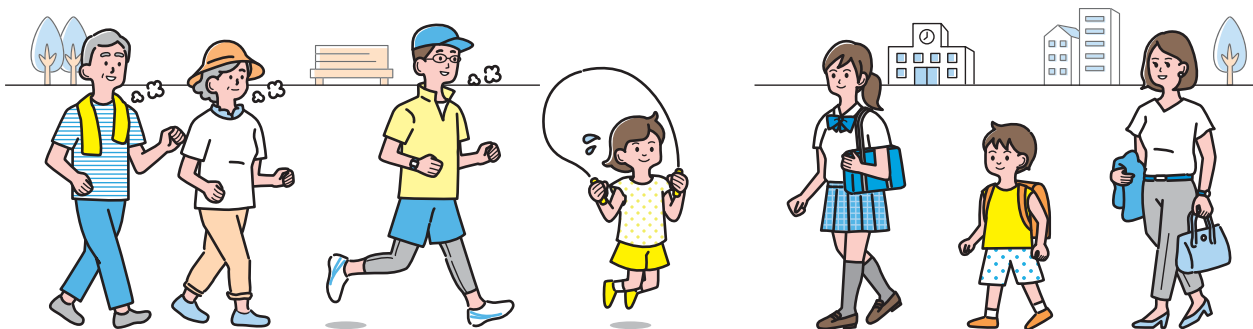
屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう



近距離で  
(2m以内を目安)  
会話をする時は  
マスクの着用を

屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も  
マスクの着用は必要ありません



屋内でも  
マスクが必要ない  
場合があります

- ・人との距離(2m以上を目安)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。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1時間ごとに  
コップ1杯

入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・1日あたり  
**1.2L(1.2ℓ)**を目安に

コップ  
約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)

水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症警戒アラート発表時は  
**熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	1.8%	5歳～14歳	0.1%
45歳～64歳	11.8%	0歳～4歳	0.1%
65歳～79歳	37.0%	不詳	0.1%
80歳以上	49.1%		

出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

熱中症による死亡者の  
**約9割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

65歳以上	自宅	道路・駐車場
19～64歳	作業中	
7～18歳	学校	運動中
0～6歳	公衆出入場所	その他・不明

0 20 40 60 80 100%

出典：国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成

高齢者の熱中症は  
**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。