

各 （  
都道府県  
保健所設置市  
特別区  
） 衛生主管部（局）、熱中症予防対策担当部局 御中

環境省大臣官房環境保健部環境安全課  
環境省水・大気環境局大気環境課大気生活環境室  
厚生労働省健康局健康課

「新しい生活様式」下における熱中症対策について（周知依頼）

平素より熱中症対策の推進につきましては格別の御協力をいただき、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、国民一人ひとり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。

特に、新型コロナウイルス感染症については、ワクチンの接種が開始されているところではありますが、引き続き予断を許さない状況となっております。今夏においてもマスク着用の必要があり、夏季の高温や多湿の環境下でのマスクの着用は熱中症のリスクを高めるおそれがあるところです。

そのため、環境省及び厚生労働省においては、新型コロナウイルス感染対策と熱中症予防の両立を図るため、屋外で人と十分な距離（2メートル以上）離れている時は熱中症を防ぐためにマスクを外すといったことを呼びかけるリーフレットを作成しており、貴管下関係者（都道府県におかれては保健所設置市・特別区を除く貴管下市町村等を含む）へ周知していただき、「新しい生活様式」下における熱中症予防の周知をお願いいたします。

別紙1：熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

参考1：熱中症警戒アラート発表時の予防行動

[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20210315\\_alert\\_leaflet.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20210315_alert_leaflet.pdf)

参考2：熱中症予防情報サイト

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

※ 暑さ指数や熱中症警戒アラートの情報や各種チラシのデータを確認できます。

《本件照会先》

環境省：熱中症対策、普及啓発資料に関すること

環境省大臣官房環境保健部環境安全課 中川、榊原

電話 03-5521-8261

メール [netsu@env.go.jp](mailto:netsu@env.go.jp)

暑さ指数（WBGT）に関すること

環境省水・大気環境局大気環境課大気生活環境室 石関、笠井、大堀

電話 03-5521-8300

メール [heat@env.go.jp](mailto:heat@env.go.jp)

厚生労働省：「新しい生活様式」下の熱中症対策に関すること

厚生労働省健康局健康課地域保健室 猪狩、守川

電話 03-3595-2190

メール [communityhealth@mhlw.go.jp](mailto:communityhealth@mhlw.go.jp)

以上

熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

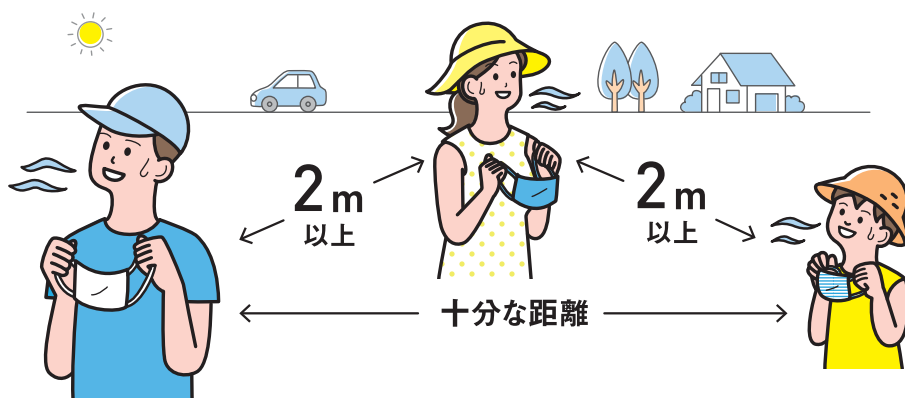
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



### 熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしてると  
熱中症になりそう...

..... ( マスク着用時は ) .....



激しい運動は避けましょう

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



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



## 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日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に

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

ペットボトル 500mL 2.5本      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	2.3%
45歳～64歳	15.6%
65歳～79歳	32.4%
80歳以上	49.3%
5歳～14歳	0.0%
0歳～4歳	0.2%
不詳	0.2%

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

熱中症による死亡者の  
**約8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

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約50%
	自宅	約80%
40～64歳	作業中	約50%
	公共施設	約10%
19～39歳	学校	約50%
	運動中	約50%
7～18歳	学校	約50%
0～6歳	自宅	約50%

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

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、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、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。