

事務連絡
令和4年6月21日

各

都道府県
保健所設置市
市町村
特別区

 衛生主管部局、熱中症予防対策担当部局 御中

厚生労働省健康局健康課
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

新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた熱中症予防について（周知依頼）

平素より熱中症予防対策の推進に御協力をいただき、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。

新型コロナウイルス感染症については、引き続き、基本的な感染対策を継続していただく必要がありますが、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恐れがあることから、特に屋外での活動においては、マスクを外すことが求められているところで

す。
厚生労働省及び環境省では、熱中症を予防するために留意すべき事項等をまとめたリーフレット（別紙）を作成しました。関係機関（都道府県熱中症予防対策担当部局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。）へ周知願います。

別紙：熱中症予防×コロナ感染防止リーフレット

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php# covid-19

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

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

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。

参考3：「マスクの着用に関するリーフレットについて（周知）」（令和4年5月25日厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部及び子ども家庭局事務連絡）

事務連絡：<https://www.mhlw.go.jp/content/000942564.pdf>

別紙1：<https://www.mhlw.go.jp/content/000942565.pdf>

別紙2：<https://www.mhlw.go.jp/content/000942566.pdf>

参考4：熱中症対策にエアコンの試運転を！

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20210423_alert_leaflet.pdf

《本件照会先》

厚生労働省：新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた熱中症予防に関すること

厚生労働省健康局健康課地域保健室 村田、高橋

電話 03-3595-2190

メール communityhealth@mhlw.go.jp

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、坂本

電話 03-5521-8261

メール 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 笠井、野口

電話 03-5521-8300

メール heat@env.go.jp

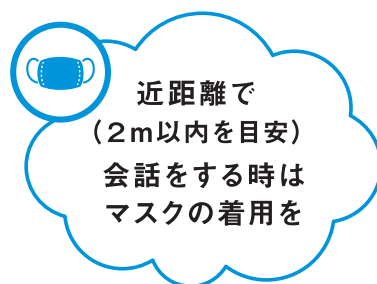


熱中症予防 × コロナ感染防止

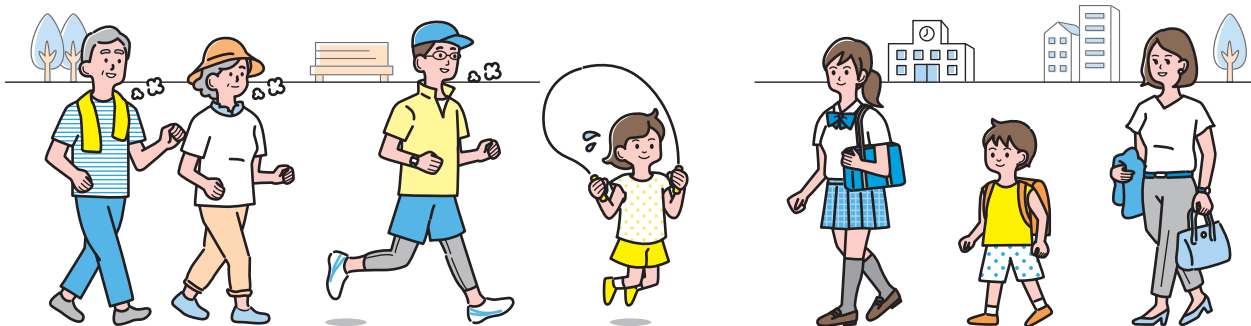
熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

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



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。