



外でも  
中でも  
熱中症になるんです。

知らなきゃ  
怖い

# 熱中症を

A 知りたく  
to  
Z なる本

熱中症にならないための活用ガイド  
Heatstroke Prevention Guide

知れば、怖くない。  
熱中症完全攻略。





# はじめに

この度は、本ガイドブックを手にとってくださり、誠にありがとうございます。気候変動の影響もあり、わが国の真夏日（日最高気温 30 度以上）、猛暑日（同 35 度以上）の日数は、いずれも増加傾向にあります。毎年の熱中症による救急搬送数は、全国で 5 万人程度、2018 年は、猛暑の影響で 9.5 万人を超えました。また、2018 年の熱中症による死亡者は 1500 人を超えています。この搬送件数、死亡者数からみても、まさに、猛暑は風水害と同じく『気象災害』の一つと言えます。

また、新型コロナウイルスの影響で「新しい生活様式」の実践が求められ、私たちのライフスタイルも徐々に変わりつつある今、これからの夏は例年に比べて熱中症になるリスクが高まるといわれています。そのため、これからの夏は例年より一層熱中症に注意する必要があります。

熱中症は**適切な予防法を知り、それを実践すれば防ぐことができます**。しかし、わが国では熱中症の危険性について、まだ十分に理解されておらず、対策行動もわかってはいるけど、実践できていない場合が多いようです。

本ガイドブックは、このような現状を踏まえて、熱中症について学んでいただき、そして正しい予防法を実践してもらうことを目的として作成されたものです。本ガイドブックの最大の特徴は、個人の認識や取り組み状況に応じた熱中症対策プログラム（ステージ）を用意している点にあります。熱中症に対する意識や考え方の度合いから、5つのステージに分け、誰でも無理なく熱中症対策が出来るようになっています。このガイドブックを通じて熱中症対策について学び、快適で健康な夏を過ごしましょう。

最後に、今一度、猛暑は『**気象災害の一種だ**』と認識していただき、このガイドブックを参考に、夏のライフスタイルを再確認、改善、維持していただき、熱中症とは無縁な快適な夏を過ごせるようになることを願っています。





# 目次

はじめに	
目次	1
ガイドブックの構成	2
ガイドブックの使い方	3
ステージ0：熱中症を知ろう	4
最初のステージ、ステータスチェック	6
「新しい生活様式」における熱中症対策行動（コラム）	8
ステージ1：熱中症対策行動を知ろう	10
ステージ2：まずは始めてみよう	12
ステージ3：新しく行動を始めてみよう	14
ステージ4：行動を習慣化しよう	16
ステージ5：自分の行動を周りの人にも伝えよう	18
熱中症対策行動が私たちの身体にもたらす様々なメリット（コラム）	20
高齢者の方に心がけてほしい熱中症対策行動（コラム）	21
月別ステージ、ステータスチェック（6月末）	22
月別ステージ、ステータスチェック（7月末）	24
月別ステージ、ステータスチェック（8月末）	26
月別ステージ、ステータスチェック（9月末）	28
今夏の成果確認グラフ	30
参考文献一覧	31

# ガイドブックの構成

本ガイドブックは、ステージ学習、ステージ・ステータスチェック、今夏の成果確認、コラムで構成されています。各内容について説明します。

## ■ ステージ学習

**STEP1: 熱中症対策行動を知ろう** 目標 ( ) / ( )

高温  
・熱中症による体の反応を知ろう  
・熱中症対策行動を知り、そのメリットを考えてみよう  
・どうして今まで行っていないのかを考えてみよう

**目標**

STEP1: 熱中症になると身体はどうなるのか知ろう  
熱中症は、心のぼやけや意識障害から、立ちくらみだけで1～10分間に分断されています。結果的に作業ができず、生産性の低下、遅延の原因にもなります。(※1)

特に、暑熱慣れが不足している場合は、暑熱に慣れるのに時間がかかり、熱中症のリスクが高まります。また、高齢者の方は熱中症になりやすく、重症化しやすいので、特に注意が必要です(※2)。

さらに、「新しい生活様式」と熱中症についても、本ガイドブックの解説を参照してください。

※1: 2023年暑熱慣れ調査結果(※2): 熱中症による健康被害の現状(2020-2021)

**書き込み式のワーク**

**学び**

図1: 熱中症による健康被害の現状(2020-2021)

年齢	割合
1歳(幼児)	23.0%
15歳以上	77.0%

ステージは0～5まであります。ステージ0は全員に、以降のステージは、現状の熱中症対策の状況に応じて取り組んでいただきます。ステージ学習では、「目標」「学び」と「ワーク」で構成されています。

- ①「目標」は各ステージに到達したい目標を示しています。
- ②「学び」では熱中症や対策に関する情報などを提供します。
- ③「ワーク」は皆さん自身に、考えていただき、実際に、書き込み式で取り組んでいただきます。

## ■ ステージ・ステータスチェック

**★最初のステージ、ステータスチェック★** 目標 ( ) / ( )

STEP2: 各選択肢の点数を数えてみよう

★各選択肢の点数を数えて、図2に記入ください。最も高い得点の項目を記入してください。最も低い得点の項目を記入してください。記入した項目の合計が、あなたの現在のステージ・ステータスになります。記入した項目の合計が、あなたの現在のステージ・ステータスになります。

図2: 各選択肢の点数を数えてみよう

ステージ	ステータス	ガイドブック 学習ページ
1	シルバー	10
2	シルバー	12
3	シルバー	14
4		16
5		18

**回答に応じた判定**

最も得点の高い選択肢の項目を記入してください。最も低い得点の項目を記入してください。記入した項目の合計が、あなたの現在のステージ・ステータスになります。

以上から、現在の私のステージ、ステータスは

ステージ  ステータス

- ・現在の熱中症対策の取り組み状況を判定します。
- ・これは最初と毎月末に実施します。
- ・ステージ・ステータス判定のための質問を用意しています。
- ・質問に答えると、ステージ・ステータスが判定されます。
- ・ステージ、ステータスが上がるように熱中症対策に取り組みましょう。

## ■ 今夏の成果確認

**★今夏の成果確認クラブ★**

本クラブは、熱中症対策の取り組み状況を記録するためのものです。毎月ステージ・ステータスチェックの結果を記録し、記録した結果を毎月末に報告します。記録した結果を毎月末に報告します。

図3: 今夏の成果確認クラブ

6月	7月	8月	9月
31	30	29	28
27	26	25	24
23	22	21	20
19	18	17	16
15	14	13	12
11	10	9	8
7	6	5	4
3	2	1	0

図4: 毎月末の成果確認クラブ

6月	7月	8月	9月
31	30	29	28
27	26	25	24
23	22	21	20
19	18	17	16
15	14	13	12
11	10	9	8
7	6	5	4
3	2	1	0

- ・毎月の熱中症対策の取り組み状況を記録するためのものです。
- ・毎月記録することで、その変化の確認と、モチベーションの維持に役立ちます。

## ■ コラム・豆知識

**豆知識 (1): 熱中症警戒アラート・暑さ指数 (WBGT)**

熱中症警戒アラートとは、2020年より、関東甲信地方において先行的に実施され始め、暑さ指数 (WBGT) が33を超える場合に発表されます。暑さ指数とは、気温以外に湿度や日射や放射熱など周辺の熱環境も考慮した指標です。この値が大きくなると熱中症になる人が多くなります。A市の場合、熱中症で搬送された人の46%の人が、暑さ指数が28を超えるまで、搬送されています。暑さ指数は、環境省の熱中症予防情報サイトで確認でき、登録するとメールにて予報値や状況を受け取ることができます。民間の気象サービスでも確認できます。

- ・熱中症、特に新しい生活様式における熱中症対策、高齢者への注意喚起などについて、コラム、豆知識を掲載しています。
- ・熱中症対策の参考にしてください。

# ガイドブックの使い方

本ガイドブックは、2頁に示すように、ステージ学習、ステージ・ステータスチェック、今夏の成果確認、コラムで構成されています。次の手順に従って、熱中症対策に取り組んでください。

## 1. まずは熱中症のことを知りましょう（再確認しましょう）。

4~5頁の“ステージ0：熱中症を知ろう”のガイドを読んで、熱中症の危険性や具体的な対策について、確認しましょう。

## 2. 次に、現在の自分の熱中症対策の取り組み状況を確認しましょう。

6~7頁の“☆最初のステージ、ステータスチェック☆”を開いて、ご自身の熱中症対策の取り組みを確認しましょう。質問に回答すると、現在の自分のステージとステータスが判定できます。

## 3. 自分にあったステージから始めましょう。

2. で判定されたステージのページを開いて、① 目的を理解したうえで、② 熱中症対策（ワーク）を始めましょう。

必ずそのステージにある全てのワークに取り組んでから、次のステージに進んでください。

## 4. 毎月30日に、ステージ、ステータスを確認しましょう。

毎月30日には、22~29頁の“☆月別ステージ、ステータスチェック☆”で、ご自身のステージ、ステータスを判定してください。

また、30頁の“☆今夏の成果確認グラフ☆”に結果をご記入いただき、今夏の成果を記録してください。

## 5. 9月末まで、3、4を繰り返してください。

翌月からは、4. で判定されたステージのワークに取り組んでいただき、上記3、4を9月末まで繰り返してください。

熱中症対策の実践を通して、「ステージ5」「プラチナステータス」を目指しましょう。

# ステージ 0：熱中症を知ろう

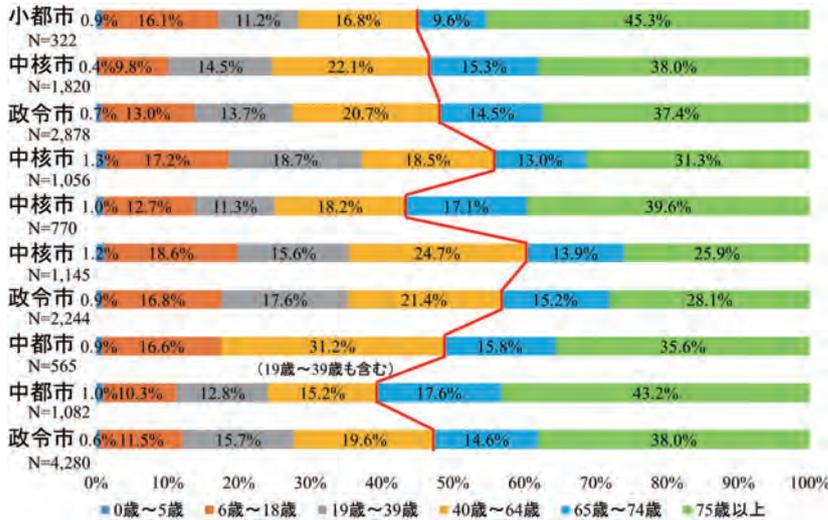
日付 (    /    )

## 目標

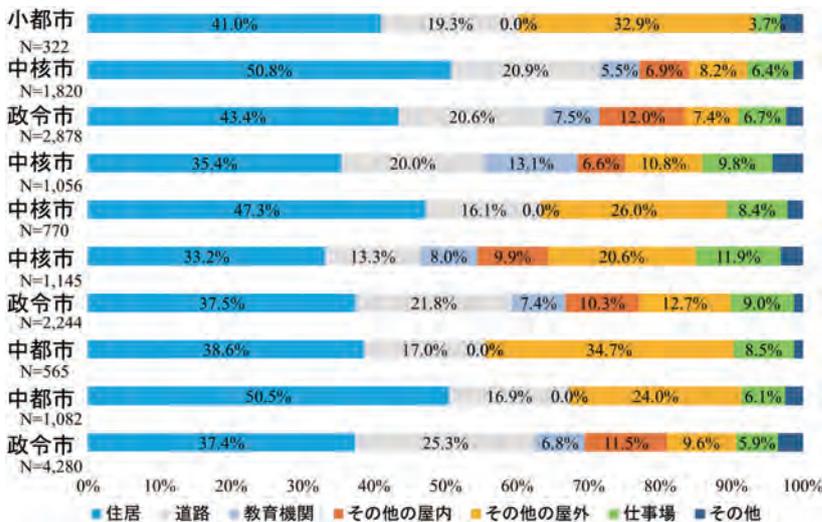
- ・熱中症の危険性や現状、具体的な予防法を知ろう
- ・簡単な熱中症対策を行ってみよう

## STEP 1：熱中症について知ろう

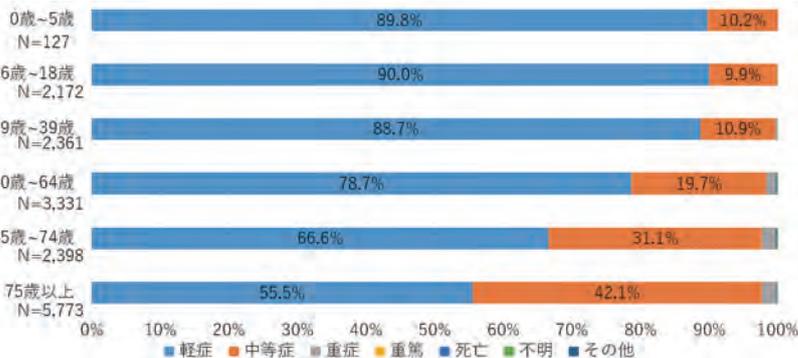
2019 年度 環境研究総合推進費（1-1905）の研究より



各都市の年齢別熱中症搬送数の割合



各都市の覚知場所別熱中症搬送数の割合



年齢と熱中症傷病程度のクロス集計割合

死亡：初診時において死亡が確認されたもの  
 重症：3週間以上の入院加療を必要とするもの  
 中等症：重症または軽症以外のもの  
 軽症：入院加療を必要としないもの  
 その他：傷病程度が判明しないもの

## 特に 75 歳以上の方は熱中症に注意。

近畿圏の 10 都市を対象とした 2013～2018 年（一部、2014～2018 年）の熱中症搬送数データに基づくと、多くの都市で、熱中症搬送数の約半数が高齢者、かつ、特に 75 歳以上の方が高い傾向にあります。特に 75 歳以上の方はご自身はもちろん、周りの方も声かけなど、注意をしてあげましょう。

## 住居、道路での熱中症が多い。

熱中症は、屋外だけの問題ではありません。実は、**自宅からの熱中症搬送数が一番多い**のです。ただし、このデータは、救急車が到着した場所のため、外出していて、帰宅後、自宅から救急車を呼んだ場合は、「住居」に区分されています。そのため、第一に、夏の暑い時期は適切にエアコンを使用しましょう。第二に、気温が高い場合、なるべく長時間の外出は控えましょう。

## 年齢が高いほど、重症化しやすい。

熱中症で搬送された人のうち、多くは軽症（入院加療を必要としないもの）ですが、高齢者の場合、中等症以上の割合が多い傾向にあります。加齢に伴う**温湿度に対する感覚が弱くなり**、気がついた時には重症化していたり、また、身体的な脆弱性なども関係して重症化していることが考えられます。特に、高齢者の方は、水分補給やエアコンの使用など予防行動が大切です。

## STEP2：具体的な熱中症対策行動を知ろう

熱中症対策として有効で取り組みやすいものを、**屋外行動、屋内行動、生活行動**に分けて下の表-1にまとめました。屋内では、エアコンの利用、屋外行動は、不要な場合は避け、夕方、涼しくなってから行動しましょう。水分補給は喉が渇く前（30分に1回程度）に行いましょう。

表-1：取り組みやすい熱中症対策行動と実施割合

分野	行動	実施割合		
		全体	65歳未満	65歳以上
屋内行動	エアコンを適度に使用	73.9%	71.6%	78.3%
	扇風機の使用	55.1%	53.6%	58.6%
	室内温度の確認	54.4%	47.7%	70.0%
屋外行動	なるべく日陰を通る	59.0%	55.6%	66.8%
	水筒を持参する	58.8%	58.4%	59.7%
	暑い時間の外出は避ける	52.5%	47.0%	65.3%
生活行動	水分をこまめにとる	86.4%	84.6%	90.5%
	最高気温の確認	57.7%	56.3%	61.1%
	涼しい服装で過ごす	51.6%	47.0%	62.2%

2019年度 環境研究総合推進費（1-1905）の研究による調査結果に基づく

## STEP3：振り返りワークをやってみよう（終わったら p.6 へ）

ワーク1：下の豆知識にある暑さ指数（WBGT）について調べてみましょう。 <https://www.wbgt.env.go.jp/>

ワーク2：STEP1を読んで学んだことや気付いたこと、自ら調べたことなどを書いてみましょう。



暑さ指数

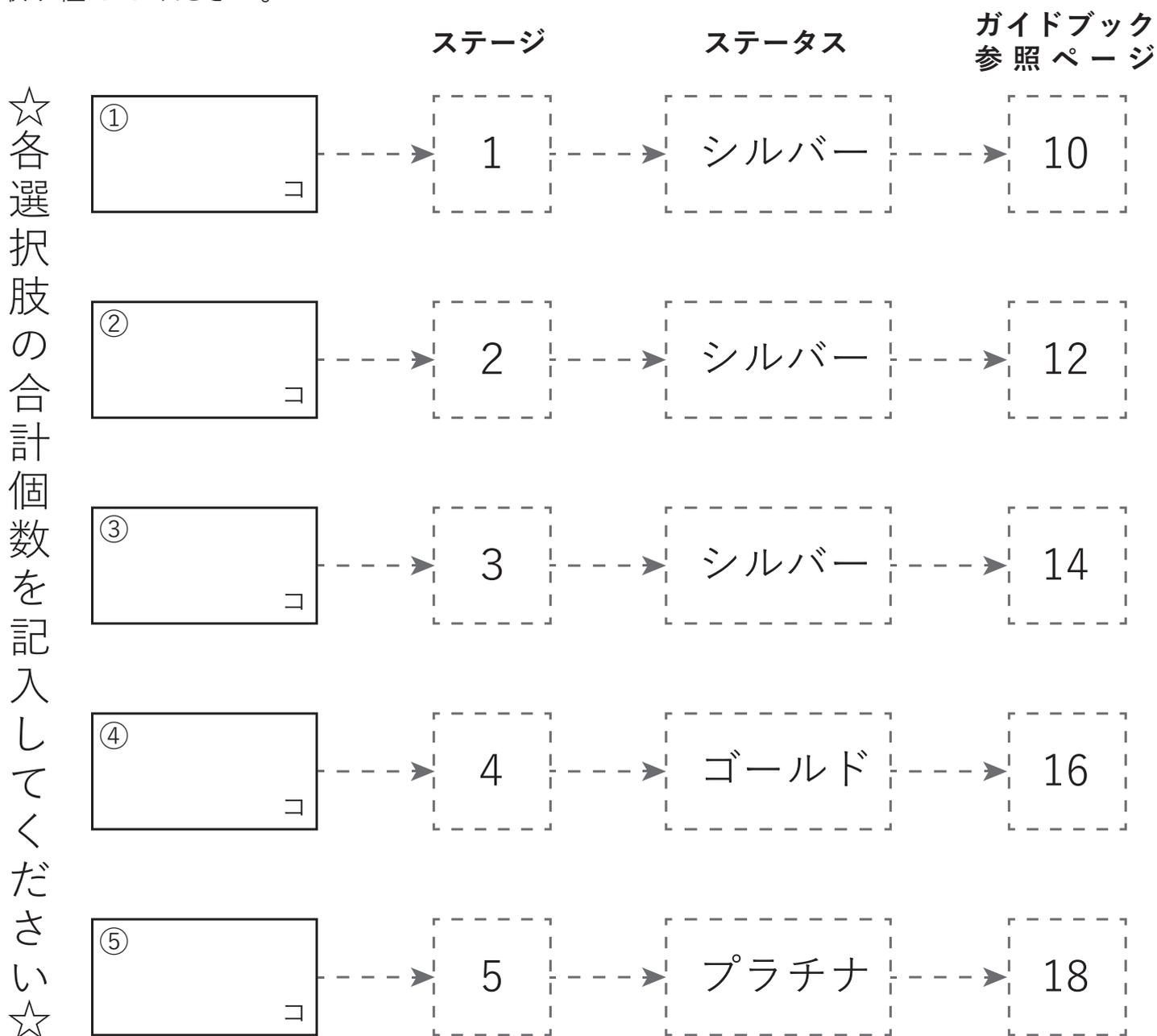
### 豆知識：熱中症警戒アラート・暑さ指数（WBGT）

**熱中症警戒アラート**とは、2020年より、関東甲信地方において先行的に実施され始め、**暑さ指数（WBGT）**が33を超える場合に発表されます。**暑さ指数**とは、**気温以外に湿度や日射や輻射熱など周辺の熱環境も考慮した指標**です。この値が大きくなると熱中症になる人が多くなります。A市の場合、熱中症で搬送された人の46%の人が、暑さ指数が28を超えるまでに、搬送されています。暑さ指数は、環境省の熱中症予防情報サイトで確認でき、登録するとメールにて予報値や実況値を受け取ることができます。民間の気象サービスでも確認できます。



## STEP2：各選択肢の個数を数えてみよう

表-2の各選択肢の個数を数え、図-3にご記入ください。最も個数の多い選択肢の隣に書かれているステージ、ステータスがあなたの現在のステージ、ステータスとなります。あなたの現在のステージに合ったガイドブック参照ページを確認し、月末までガイドに取り組んでください。



- ・最も個数の多い選択肢を実線で結んでください。
- ・個数が同じ場合は、低い方のステージからガイドを進めてください。

図-3 あなたの最初のステージ、ステータス確認フローチャート

以上から、最初の私のステージ、ステータスは

ステージ  、  ステータス

# ☆新しい生活様式」における熱中症対策行動☆

## STEP 1 : 「新しい生活様式」とは??

「新しい生活様式」とは、2020年5月4日に行われた新型コロナウイルス感染症専門家会議からの提言を踏まえ、感染拡大の予防と社会経済活動の両立を図るために策定した生活様式のことを言います。

「新しい生活様式」では感染防止の3つの基本に加え、日常生活を営む上での様々な場面での生活様式について記されています(表-3)。

厚生労働省は、「新しい生活様式」の実践が必要なこれからの夏は、例年よりも一層熱中症に注意してほしいと警鐘を鳴らしています。「新しい生活様式」が及ぼす熱中症への影響は一体どのようなものなのでしょうか。

表-3 「新しい生活様式」の実践例

一人一人の基本的感染対策	<ul style="list-style-type: none"><li>①身体的距離の確保(最低でも1m空ける)</li><li>②マスクの着用</li><li>③手洗い(水と石鹸で丁寧に30秒以上)</li></ul>
日常生活を営む上での基本的生活様式	<ul style="list-style-type: none"><li>①まめに手洗い・手指消毒</li><li>②こまめに換気</li><li>③「3密」の回避(密集、密接、密閉)</li><li>④毎朝の体温測定と健康チェック</li></ul>
日常生活の各場面別の生活様式	<ul style="list-style-type: none"><li>①買い物(1人または少人数ですいた時間に)</li><li>②公共交通機関の利用(混んでいる時間は避ける)</li><li>③娯楽・スポーツ等(すいた時間に少人数で)</li><li>④イベント等への参加(接触確認アプリの活用)</li><li>⑤食事(持ち帰りやデリバリーの活用)</li></ul>
働き方の新しいスタイル	<ul style="list-style-type: none"><li>①テレワークやローテーション勤務</li><li>②時差通勤でゆったりと</li><li>③オフィスは広々と</li><li>④会議はオンラインで、対面での打ち合わせは換気とマスクを</li></ul>

「厚生労働省 / 「新しい生活様式」の実践例」より作成

## STEP2：「新しい生活様式」と熱中症を理解しよう。

今年の夏は、「新しい生活様式」の実践により、熱中症リスクが高まると言われています。それはなぜでしょうか。その原因は、今ではもう私たちの生活に欠かせないものとなった“マスク”にあるとされています。

マスクをつけると口元の温度が**3度**ほど上がり、時間がたつにつれて呼吸がしにくくなります。それにより心拍数や呼吸数が増加し、熱中症になるリスクが高まるとされています。

新型コロナウイルスの感染による初期症状と熱中症の症状は、よく似ています。そのため、大前提は**熱中症になる環境・生活を避ける**。もし、頭痛や吐き気、倦怠感などの**熱中症の症状**がある場合、**経口補水液**を飲んで下さい。経口補水液を飲めないあるいは、症状が改善されない場合は、医療機関へ行きましょう。2018年は猛暑が続き、**1500名以上**の方が亡くなっています。熱中症を軽く考えてはいけません。

厚生労働省からは「新しい生活様式」における熱中症対策行動が示されています(図-4)。これらのことを意識しながら、ウイルスに負けない快適で健康な夏を過ごしましょう。

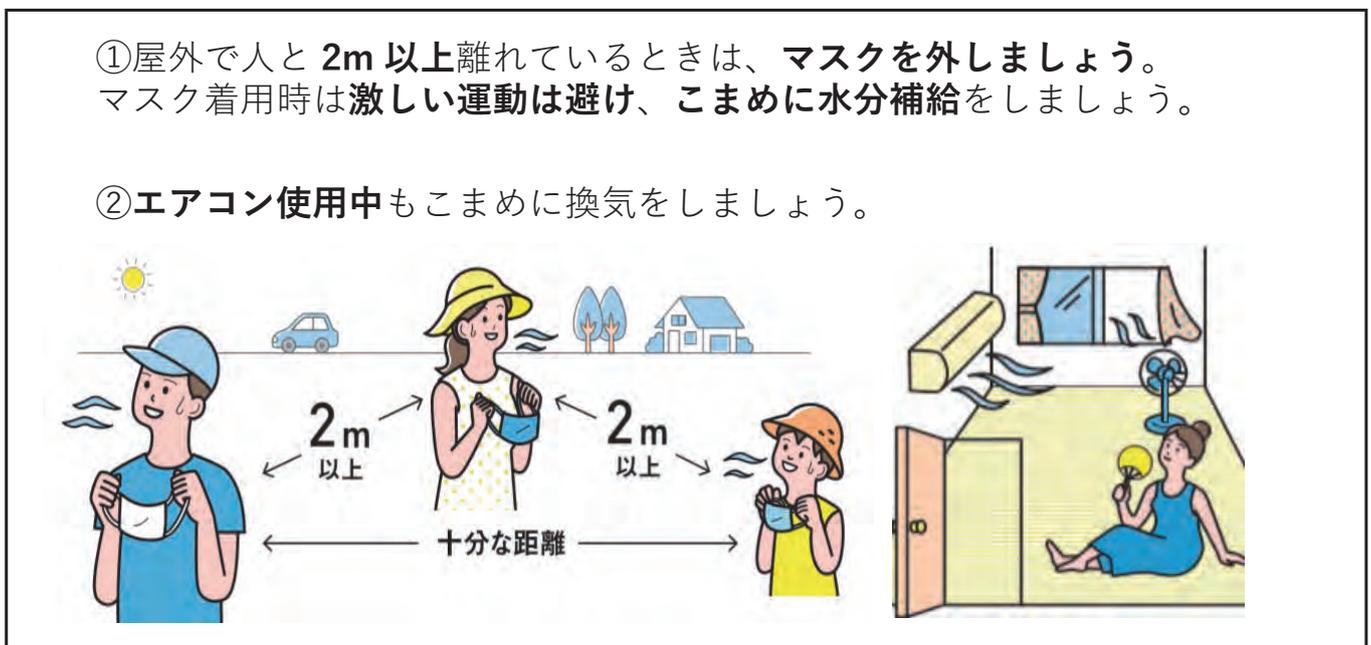


図-4：“新しい生活様式”下で意識してほしい熱中症対策行動

「厚生労働省 / 令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）」より作成

## STEP3：「新しい生活様式」における熱中症対策行動を考えてみよう。

ワーク：新しい生活様式における熱中症対策として、困難なこと、おすすめのことを書いてみよう。

(1) 困難なこと

(2) おすすめのこと

# ステージ1: 熱中症対策行動を知ろう

日付 (   /   ) (   /   )

## 目標

- ・ 熱中症による体の変化を知ろう
- ・ 熱中症対策行動を見て、そのメリットを考えてみよう
- ・ どうして今まで行動できていなかったのかを考えてみよう

## STEP1: 熱中症になると身体はどのようなのか知ろう

熱中症は、その症状と重症度から、大きく分けてⅠ～Ⅲ度に分類されています。Ⅲ度の熱中症を患うと、**最悪の場合、死に至る**こともあります。(表-4)

特に、単身高齢者世帯では、自宅内で熱中症を患い、動けなくなった事例なども発生しています。熱中症は決して他人事ではなく、私たちの身近に存在している恐ろしい病態なのです。

また、高齢者の方は熱中症になりやすく、**重症化しやすい**ため、特に注意が必要です(図-5)。詳しくは本ガイドブック**21頁**をご参照ください。

さらに、「新しい生活様式」と熱中症についても、本ガイドブックの**8頁**を参照してください。

表-4: 熱中症分類別症状

分類	症状
Ⅰ度 (軽症)	・ <b>めまい、失神</b> ・ <b>筋肉痛、筋肉の硬直</b> ・ <b>手足のしびれ、気分の不快</b>
Ⅱ度 (中等症)	・ <b>頭痛、吐き気、嘔吐</b> ・ <b>倦怠感、虚脱感</b>
Ⅲ度 (重症)	Ⅱ度の症状に加え、 ・ <b>意識障害、手足の運動障害</b> ・ <b>高体温</b> ・ <b>肝機能障害、腎機能障害</b>

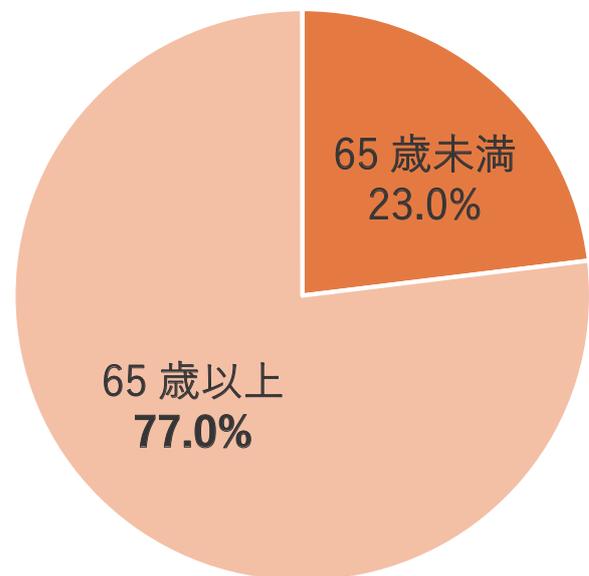


図-5: 熱中症による死亡者数年齢別割合  
(2010~2018)

\*表-4:

「環境省/熱中症環境保健マニュアル2018、  
2014年熱中症講習会資料編集委員会/熱中症の発生機序及び予防・対処法」

図-5:

「厚生労働省/年齢別に見た熱中症による死亡数の年次推移(平成7年~30年)  
~人口動態統計(確定数)」より作成

## STEP2：具体的な熱中症対策行動を知ろう

熱中症対策として有効で取り組みやすい熱中症対策として有効で取り組みやすいものを、屋外行動、屋内行動、生活行動に分けて下の表-5にまとめました。

次の熱中症対策はできていますか？

表-5：取り組みやすい熱中症対策行動と実施割合

分野	行動	実施割合		
		全体	65歳未満	65歳以上
屋内行動	エアコンを適度に使用	73.9%	71.6%	78.3%
	扇風機の使用	55.1%	53.6%	58.6%
	室内温度の確認	54.4%	47.7%	70.0%
屋外行動	なるべく日陰を通る	59.0%	55.6%	66.8%
	水筒を持参する	58.8%	58.4%	59.7%
	暑い時間の外出は避ける	52.5%	47.0%	65.3%
生活行動	水分をこまめにとる	86.4%	84.6%	90.5%
	最高気温の確認	57.7%	56.3%	61.1%
	涼しい服装で過ごす	51.6%	47.0%	62.2%

\*表-5：2019年度 環境研究総合推進費（1-1905）の研究による調査結果に基づく

## STEP3：振り返りワークをやってみよう

ワーク1：なぜ今まで熱中症対策行動を行っていなかったのか、その原因を考え、正直に書いてみましょう。そして改善できるところがあれば改善していきましょう。

原因：例) ついつい、水分補給を忘れてしまう。

改善：例) キッチンタイマーや携帯のタイマーを使って、30分を目安に、水分を補給する。



ワークワークが終われば、次ページ（ステージ2）にも取り組んでみましょう！

# ステージ2: まずは始めてみよう

日付 (    /    ) (    /    )

## 目標

- ・自分の今までの行動を振り返ってみよう
- ・取り組む行動を決めよう

## STEP1：熱中症対策行動を知ろう

熱中症対策として有効な行動を、**屋外行動**、**屋内行動**、**生活行動**に分けて下の表-6にまとめました。表中の難易度は、先行研究のアンケート調査で、約3000名の方に調査した結果、取り組んでいる人の多いものを「易」、少ないものを「難」としています。

この一覧表を見ながら右側の4つのワークに取り組んでみましょう。

表-6：分野別熱中症対策行動一覧表

分野	行動	難易度		できている
		65歳未満	65歳以上	
屋内 行動	エアコンを適度に使用	易	易	○
	扇風機を使用	易	易	○
	室内温度の確認	易	易	○
	就寝中にエアコンを使用	中	中	○
	窓を開けて風を通す	中	中	○
	室内湿度の確認	難	中	○
	すだれ等で日差しを遮る	難	中	○
屋外 行動	なるべく日陰を通る	易	易	○
	水筒を持参する	易	易	○
	暑い時間の外出は避ける	易	易	○
	帽子をかぶる	中	中	○
	こまめに休憩をとる	難	中	○
	日傘をさす	難	中	○
	冷却グッズを使用する	難	中	○
生活 行動	水分をこまめにとる	易	易	○
	最高気温の確認	易	易	○
	涼しい服装で過ごす	易	易	○
	塩分を補給する	中	中	○
	食事をしっかりとる	中	中	○
	睡眠をしっかりとる	中	中	○
	暑さ指数（WBGT）の確認	難	難	○

暑さ指数（WBGT）とは、気温以外に湿度や日射や輻射熱など周辺の熱環境も考慮した指標です。この値が大きくなると熱中症になる人が多くなります。

\*表-6：2019年度 環境研究総合推進費（1-1905）の研究による調査結果に基づく

## STEP2：ワークに取り組んでみよう

### ワーク1：現状をチェックしてみよう

左ページの表-6に記載されている行動の中で、あなたが暑い時期に行っている行動について、○を塗りつぶしてみよう

### ワーク2：負担行動を考え、それを違う視点で捉えてみよう

ワーク1で○で塗りつぶしていない行動はなぜ出来ていないのでしょうか。例を参考に、各分野から少なくともできていない行動の一つを選んで、原因と考え方の変化を書いてみましょう。

#### 【屋内行動】

行動：室内湿度の確認

原因：湿度を見るツールを湿度を見るツールを持っていない。

考え方の変化：時計と一体となった温湿度計を購入し、目のつくところに置いてみる。

#### 【屋外行動】

行動：こまめに休憩をとる

原因：休憩する場所がなかなかない。

考え方の変化：事前に、コンビニやショッピングモールの位置を確認しておく。

#### 【生活行動】

行動：暑さ指数（WBGT）の確認

原因：WBGTとは何か知らないし、確認方法も知らない。

考え方の変化：環境省HP（5頁参照）からWBGTの実況値のメール配信サービスに登録する。

### ワーク3：ターゲット行動を決めよう

ワーク1で○を塗りつぶせなかった行動について、あなたがこれから無理なく行えそうな行動から少しづつ取り組んでみましょう。1回でも取り組めたら、取り組めた時に○を塗りつぶしましょう。

### ワーク4：理想の自分を想像してみよう

行動を実施している自分を想像してみましょう。ポジティブな自分をイメージし、自分がどんな生活を送っているのか考えてみましょう。



全てのワークに取り組んだ方は、  
次ページ（ステージ3）にも取り組んでみましょう！

# ステージ3:新しく行動を始めてみよう

日付 (    /    ) (    /    )

## 目標

- ・新しく実際に行う具体的な熱中症対策行動を決めよう
- ・その行動を開始する日を決め、行動を実行しよう
- ・無理をせず、家族や友人を頼ろう

## STEP1：熱中症対策行動を行う準備をしよう

このステージでは、いよいよ実際に熱中症対策を行ってもらうことを目的としています。

下の表-7を見ながら右側のワークに順番に取り組み、**新しく行動を実行してみましよう**。

表-7：分野別熱中症対策行動一覧表

分野	行動	難易度	
		65歳未満	65歳以上
屋内 行動	エアコンを適度に使用	易	易
	扇風機を使用	易	易
	室内温度の確認	易	易
	就寝中にエアコンを使用	中	中
	窓を開けて風を通す	中	中
	室内湿度の確認	難	中
	すだれ等で日差しを遮る その他 (                    )	難	中
屋外 行動	なるべく日陰を通る	易	易
	水筒を持参する	易	易
	暑い時間の外出は避ける	易	易
	帽子をかぶる	中	中
	こまめに休憩をとる	難	中
	日傘をさす	難	中
	冷却グッズを使用する その他 (                    )	難	中
生活 行動	水分をこまめにとる	易	易
	最高気温の確認	易	易
	涼しい服装で過ごす	易	易
	塩分を補給する	中	中
	食事をしっかりとる	中	中
	睡眠をしっかりとる	中	中
	暑さ指数 (WBGT) の確認 その他 (                    )	難	難

暑さ指数 (WBGT) とは、気温以外に湿度や日射や輻射熱など周辺の熱環境も考慮した指標です。この値が大きくなると熱中症になる人が多くなります。

\*表-7：2019年度 環境研究総合推進費 (1-1905) の研究による調査結果に基づく

## STEP2：ワークに取り組んでみよう

ワーク1：これから新たに実行する行動を表-7にある各分野から1つ選んで書いてみましょう。（独自のものをその他に記入してもらって構いません）

屋内行動：

屋外行動：

生活行動：

ワーク2：選んだ行動に対して具体的な目標を立ててみましょう。

屋内行動：例) 温湿度計を買って目のつくところにおいておく。

屋外行動：例) 玄関に帽子を置いておき、外に出るときは帽子をかぶる。

生活行動：例) 30分に1回を目安に水分を補給する。

ワーク3：ワーク1で決めた行動を開始する日を決めましょう。

決めたら、それを周りの人にも伝えましょう。

開始日：            月            日

ワーク4：あなたの身近な人に宣言をしましょう。

行動を開始するための第一歩を踏み出した自分を褒めるとともに、これから先つまづいた時に頼る人（家族や友人など）を決めておきましょう。そしてその人にこれから行う行動について宣言をしましょう。

宣言する人がいなければ、自分に対して強く宣言をしてください。

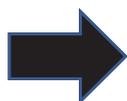
宣言をしましたか？（YES / NO）

### ☆コラム☆

#### ワーク2を実施するときのポイント

行動に対する具体的な目標を設定するときは、**あれもこれもたくさん計画を立てないことがポイント**です。

自分が**無理なく実行できる目標**を設定しましょう。



全てのワークに取り組んだ方は、  
次ページ（ステージ4）にも取り組んでみましょう！

# ステージ4:行動を習慣化しよう

日付 (   /   ) (   /   )

## 目標

- ・行動を習慣化させることが出来るように、環境を整備しよう
- ・今までの生活を振り返り、後戻りを予防しよう

## STEP1：このステージの特徴を把握しよう

あなたは熱中症対策行動を行うことが出来ています。このステージまで進んだことは本当に素晴らしいことです。しかし一方で、**少しのきっかけ**でまた元の状態に後戻りしてしまう可能性もあります。

今の行動を“**習慣**”に変えるために、右側のワークに真剣に取り組んでみましょう。

表-8：分野別熱中症対策行動一覧表

分野	行動	難易度	
		65歳未満	65歳以上
屋内 行動	エアコンを適度に使用	易	易
	扇風機を使用	易	易
	室内温度の確認	易	易
	就寝中にエアコンを使用	中	中
	窓を開けて風を通す	中	中
	室内湿度の確認	難	中
	すだれ等で日差しを遮る その他 (                      )	難	中
屋外 行動	なるべく日陰を通る	易	易
	水筒を持参する	易	易
	暑い時間の外出は避ける	易	易
	帽子をかぶる	中	中
	こまめに休憩をとる	難	中
	日傘をさす	難	中
	冷却グッズを使用する その他 (                      )	難	中
生活 行動	水分をこまめにとる	易	易
	最高気温の確認	易	易
	涼しい服装で過ごす	易	易
	塩分を補給する	中	中
	食事をしっかりとる	中	中
	睡眠をしっかりとる	中	中
	暑さ指数 (WBGT) の確認 その他 (                      )	難	難

暑さ指数 (WBGT) とは、気温以外に湿度や日射や輻射熱など周辺の熱環境も考慮した指標です。この値が大きくなると熱中症になる人が多くなります。

\*表-7：2019年度 環境研究総合推進費 (1-1905) の研究による調査結果に基づく

## STEP2：ワークに取り組んでみよう

ワークワーク1：直近に行った“☆ステージ、ステータスチェック☆”を確認してください。その中で④（実行してるが、時々実行できないこともある）と回答した行動（表-8参照）の中から、あなたが今後習慣化したい行動を各分野から最大3つ選んでください。

・屋内行動：

(1)

(2)

(3)

・屋外行動

(1)

(2)

(3)

・生活行動

(1)

(2)

(3)

ワーク2：ワーク1で書いた行動を1週間、1か月継続できた時のご褒美を考えてみましょう。

1週間：

1か月：

ワークワーク3：今までの生活を振り返ってみましょう。

今まで熱中症対策をめんどくさい、忘れてしまうと思ったことはありませんか。あればその時の状況を思い出してみましょう。

また、今後同じ状況になったらどのように対処するのかを前もって考えておきましょう。このワークは紙に自分の考えを書いて、目のつく所に保管しておくことをおすすめします。

ワーク4（ワーク2を達成できた人のみ）：

1か月間行動を実行したことで起こったうれしい変化を考え、周りの人と共有してみましょう。

そのうれしい変化をもたらしたのは、あなたが日頃努力してきたからです。その自分の頑張りを褒めてあげましょう。



全てのワークに取り組んだ方は、  
次ページ（ステージ5）にも取り組んでみましょう！

# ステージ5:自分の行動を周りの人にも伝えよう

日付 (    /    ) (    /    )

## 目標

- ・行動を習慣化させることが出来るように、環境を整備しよう
- ・今までの生活を振り返り、後戻りを予防しよう

## STEP1:このステージにいる自分を褒めよう

このステージにいるあなたは、熱中症対策行動を日常的に行うことが出来ます。これは本当に素晴らしいことです。まずはこのステージにいる自分を褒めてください。

このステージを維持するために、今までの自分の生活を振り返ってみましょう。行動をやりたくないと思ったことはないか、あればその時はどのようにして対処したのかを考えてみましょう。そしてその経験を**周りの人に伝えてみましょう**。今度はあなたが手本・サポーターになって周りの人を助けてあげてください。

この一連の流れをスムーズに行えるためにワークを作成しました。ぜひ取り組んでみてください。

## STEP2:ワークに取り組んでみよう

ワーク1:今までの生活の中で、熱中症対策行動をめんどくさい、やりたくないと思ったことはありますか。あればその状況とそれをどのように対処したのかを思い出してみましょう。

状況:例) 涼しいと感じた時、水分補給を後回しにすることがあった。

対処:例) 気温をこまめにチェックし、その都度、水分補給を心掛けた。

ワーク2：今後ワーク1で書いたような状況に直面したとき、あなたはどのように対処しますか。また、今後熱中症対策行動をやめなくなったとき、あなたはどのようにしますか。考えてみましょう。

今後の対処方法：

例) 気温のチェックを1時間に1回、毎時00分に行い、その都度水分補給を心掛ける。

今後やめなくなったら：

例) 一週間後のご褒美を設定し、自分を奮起させる。

ワーク3：あなたが熱中症対策行動を習慣化させたポイントや難しさについて教えてください。そして、その経験を周りの人にも伝えてください。

**習慣化させるためのポイント：**

例) 30分ごとにタイマーを設定し、タイマーが鳴ったら喉が渴いていなくてもコップ1杯程度の水分補給を行うよう心掛けた。

**難しさ：**

例) 外に出ているときはトイレが近くなることが不安で、あまり水分補給を積極的に行う気にはなれなかった。  
→外出の際は事前にトイレのある場所を調べて対応した。



これでガイドは終了となります。お疲れさまでした。

# ☆熱中症対策行動が私たちの身体にもたらす様々なメリット☆

このページでは、熱中症対策行動について、あなたの身体にもたらす様々なメリットをご紹介します。今回は、「水分補給」、「窓を開けて風を通す（換気）」の2つについて紹介します。

## STEP1：水分補給のメリット

「水分補給」には、熱中症対策のほかにもたくさんのメリットがあることが分かっています。その一部をご紹介します。

（参考：「公益財団法人長寿科学振興財団：健康長寿ネット：水は1日どれくらい飲めば良いか」より）

### 痩せ体質を作る

常温の水を飲むと、代謝が上がり、効率よく筋肉量が増えるため基礎代謝が増え、痩せ体質になります。

### 肌の潤いを保つ

水を飲むことで、細胞中の老廃物が排出され、細胞に必要な栄養素が増えるので、肌の新陳代謝が改善されます。

### 血液をサラサラにする

水を飲むとトイレに行く回数が増え、老廃物が排出されるので、血液がサラサラになります。

### 食べ過ぎを防ぐ

食事をしながら水分を取り入れると、食べるペースがゆっくりになり、満腹感を得ることが出来るので、食べ過ぎを防げます。

## STEP2：窓を開けて風を通す（換気）のメリット

「換気」は、「新しい生活様式」が定着しつつある今、欠かせないものになっています。「換気」を行うメリットについて、もう一度考えてみましょう。

（参考：「株式会社佐原/換気の必要性」より）

### ウイルス感染を防ぐ

換気をしないと、コロナウイルス等のウイルスが繁殖しやすい環境になり、感染症を引き起こす恐れがあります。

### 建物の耐久性保持

換気をすることで、建物内の湿度の上昇を抑えることができ、腐朽菌やカビの発生を防ぐことができます。

### 異臭防止

換気をしないと、室内に様々な臭いがこもり、異臭が発生します。

### 食べ過ぎを防ぐ

換気をしないと、室内のほこりやダニによって、アレルギー性の喘息やアトピーを引き起こす危険性があります。

# ☆高齢者の方に心がけてほしい熱中症対策行動☆

ステージ0と1のガイドでも述べた通り、高齢者の方は熱中症になりやすく、重症化しやすいため、特に注意が必要です。そこでこのページでは、高齢者の方が熱中症になりやすい理由と日常生活の中で特に心掛けて行ってほしい行動についてまとめました。高齢者の方はもちろん、ご家族に高齢者がいる方にもご覧いただきたい内容です。

## STEP1：なぜ高齢者は熱中症になりやすいのか

高齢者が熱中症になりやすい大きな理由として、**体温調節機能の鈍化**が挙げられます。高齢者は老化に伴い皮膚の温度センサーの感度が鈍くなり、暑さを感知しにくくなるため、夏期でも高温多湿の環境で暮らしている人が多いです。そのため、高齢者の部屋には「温湿度計」を置き、周囲の方も協力して、室内温度をこまめにチェックし、室温をほぼ28℃前後に保つようにしましょう。

また、高齢者は脳での察知能力が低下しているため、喉の渇きを感じにくい傾向にあり脱水症状に落ちりやすい傾向があります。そのため、高齢者の方は喉の渇きが起こらなくても、早め早めにこまめな水分補給を心掛けましょう。

### 高齢者が熱中症にかかりやすい理由

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・行動性体温調節が鈍る
- ・発汗量・皮膚血流量の増加が遅れる
- ・発汗量・皮膚血流量が減少する
- ・体内の水分量が減少する
- ・のどの渇きを感じにくくなる

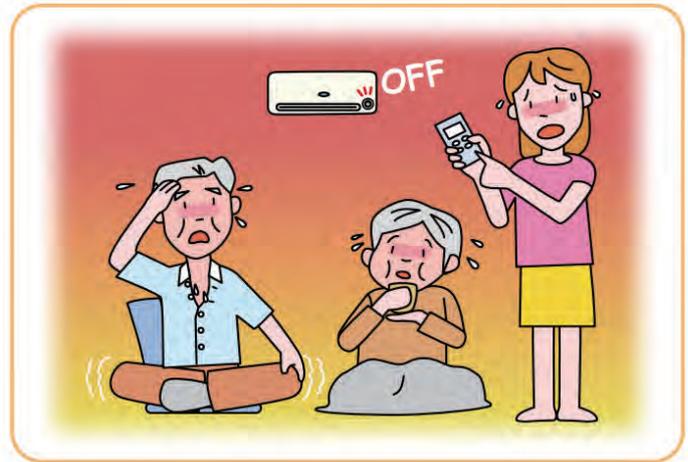


図-6：高齢者が熱中症になりやすい理由

## STEP1：高齢者の方に心がけてほしい熱中症対策行動

高齢者の方に特に注意して行って頂きたい熱中症対策行動について右の図-7に示します。

**水分補給、部屋の温度測定、運動**の3つを意識して行うことにより、高齢者の熱中症リスクは下がります。まずは1つずつ、出来ることから始めていきましょう。

### 高齢者の注意点

- **のどがかわかなくても水分補給**
- **部屋の温度をこまめに測る**
- **1日1回汗をかぐ運動**



図-7：高齢者の熱中症対策行動

図-6、図-7：環境省/熱中症環境保健マニュアル2018より

# ☆月別ステージ、ステータスチェック（6月末）☆ 日付（ / ）

まずは1か月間、熱中症対策お疲れさまでした。まだまだ夏は始まったばかりです。今夏のスタートダッシュを切れたかどうか以下のSTEPに沿って確認してみましょう。

## STEP 1：下の表-9をやってみよう

以下の表-9に示す熱中症対策行動について、あなた自身の考えや行動に最も近いものを、選択肢①～⑤の中から1つ選んで○をつけてください。  
回答は以下の表-9の回答欄に直接ご記入ください。

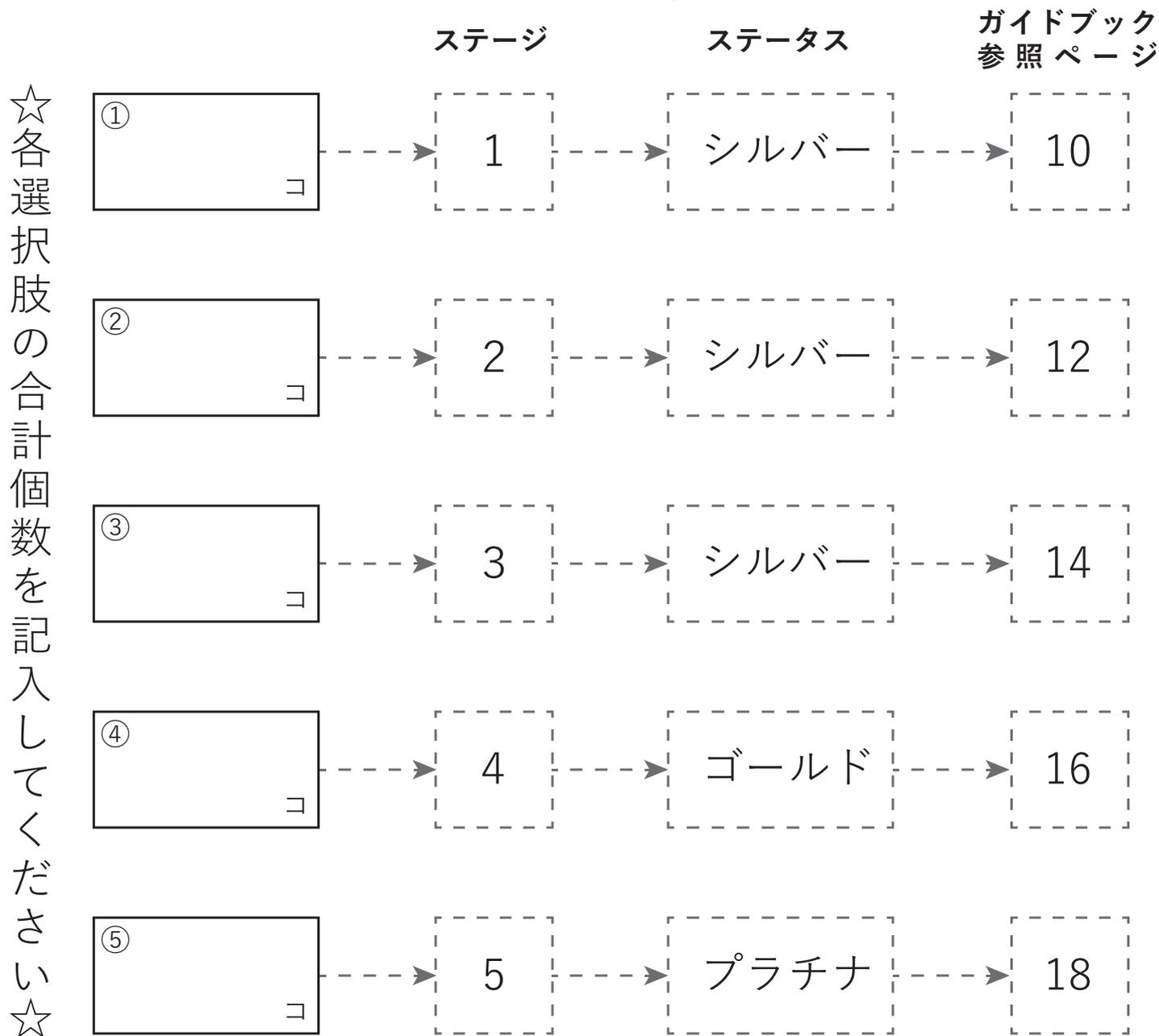
表-9 分野別熱中症対策行動と回答欄

分野	行動	① 必 こ 要 性 も 感 じ な い し る	② 実 感 行 じ て い る 必 要 性 は	③ 実 思 行 っ て い た い が 、 い ない	④ こ と 々 も あ る 実 行 し て い る が 、	⑤ 実 行 出 来 て い る ほ ぼ 常 に お り 、
屋内 行動	エアコンを適度に使用	-----	-----	-----	-----	-----
	扇風機を使用	-----	-----	-----	-----	-----
	室内温度の確認	-----	-----	-----	-----	-----
	就寝中にエアコンを使用	-----	-----	-----	-----	-----
	窓を開けて風を通す	-----	-----	-----	-----	-----
	室内湿度の確認	-----	-----	-----	-----	-----
	すだれ等で日差しを遮る	-----	-----	-----	-----	-----
屋外 行動	なるべく日陰を通る	-----	-----	-----	-----	-----
	水筒を持参する	-----	-----	-----	-----	-----
	暑い時間の外出は避ける	-----	-----	-----	-----	-----
	帽子をかぶる	-----	-----	-----	-----	-----
	こまめに休憩をとる	-----	-----	-----	-----	-----
	日傘をさす	-----	-----	-----	-----	-----
	冷却グッズを使用する	-----	-----	-----	-----	-----
生活 行動	水分をこまめにとる	-----	-----	-----	-----	-----
	最高気温の確認	-----	-----	-----	-----	-----
	涼しい服装で過ごす	-----	-----	-----	-----	-----
	塩分を補給する	-----	-----	-----	-----	-----
	食事をしっかりとる	-----	-----	-----	-----	-----
	睡眠をしっかりとる	-----	-----	-----	-----	-----
	暑さ指数（WBGT）の確認	-----	-----	-----	-----	-----

暑さ指数 (WBGT) とは、気温以外に湿度や日射や輻射熱など周辺の熱環境も考慮した指標です。この値が大きくなると熱中症になる人が多くなります。

## STEP2：各選択肢の個数を数えてみよう

表 -9 の各選択肢の個数を数え、図 -8 にご記入ください。最も個数の多い選択肢の隣に書かれているステージ、ステータスがあなたの現在のステージ、ステータスとなります。あなたの現在のステージに合ったガイドブック参照ページを確認し、来月はそのページからガイドに取り組んでください。



- ・最も個数の多い選択肢を実線で結んでください。
- ・個数が同じ場合は、低い方のステージからガイドを進めてください。

図 -8：あなたの現在のステージ、ステータス確認フローチャート

以上から、現在の私のステージ、ステータスは

ステージ  、  ステータス

➡ “☆今夏の成果確認グラフ☆” (p.30、31) に現在の進捗具合をご記入ください。  
(④と⑤の合計個数を計算しておいてください)

# ☆月別ステージ、ステータスチェック（7月末）☆ 日付（    /    /    ）

1か月間お疲れさまでした。7月末で折り返し地点になります。まだまだ暑い日々が続きますが、引き続き熱中症対策頑張っていきましょう。今月の成果を以下のSTEPに沿って確認してみましょう。

## STEP1：下の表-10をやってみよう

以下の表-10に示す熱中症対策行動について、あなた自身の考えや行動に最も近いものを、選択肢①～⑤の中から1つ選んで○をつけてください。回答は以下の表-10の回答欄に直接ご記入ください。

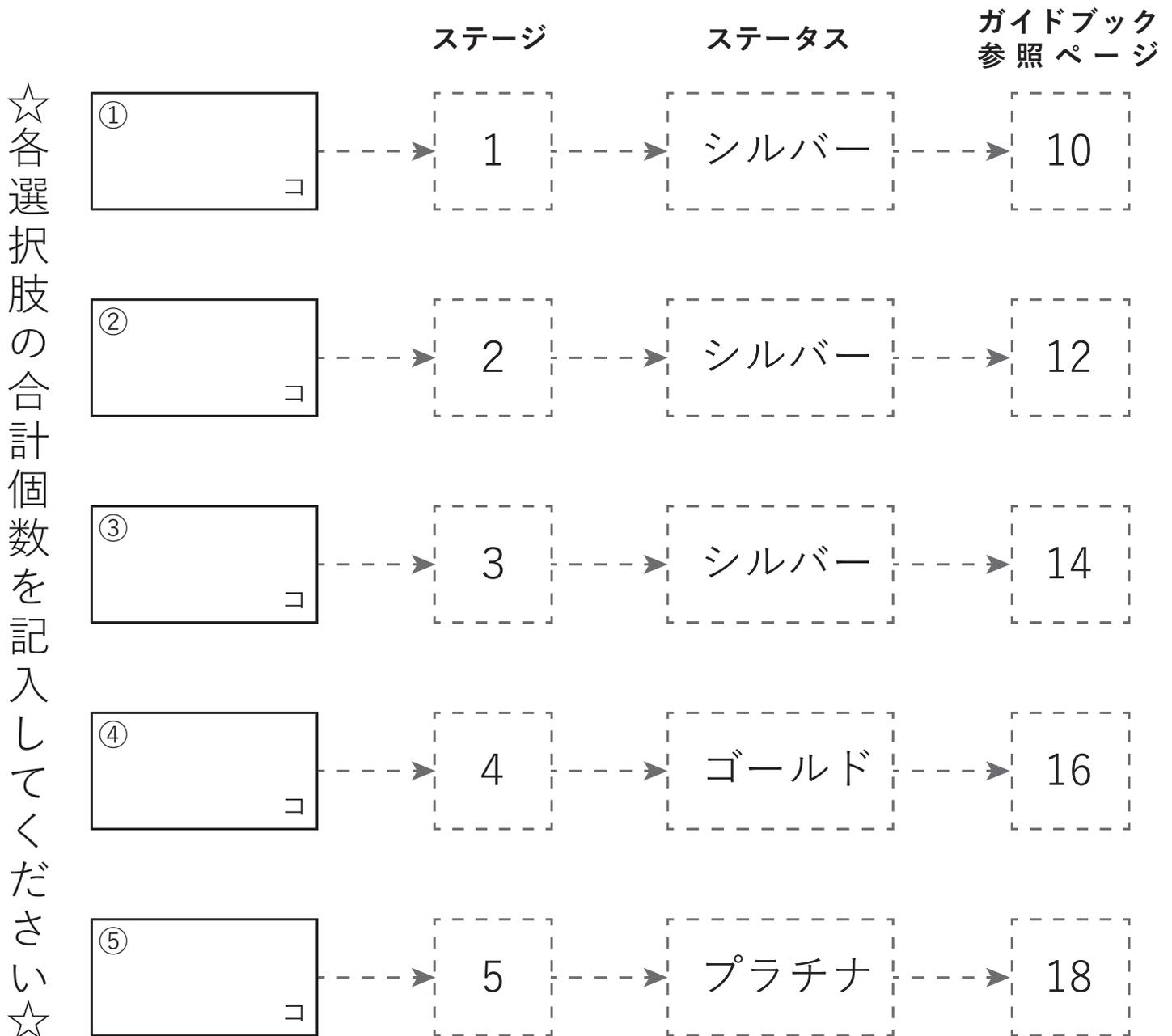
表-10 分野別熱中症対策行動と回答欄

分野	行動	①	②	③	④	⑤
		必こ実 要れ行 性かし もらて 感実い じ行な すし いる、	実感実 行じ行 してす ている いる必 なが要 い、性 は	実思実 行っ行 でてし できたい てると いが、 ない	こ時実 と々行 も実し ある行 でいて るで きるが ない、	実ほ実 行ば行 出常し 来にて ている おり、
屋内 行動	エアコンを適度に使用	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	扇風機を使用	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	室内温度の確認	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	就寝中にエアコンを使用	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	窓を開けて風を通す	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	室内湿度の確認	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	すだれ等で日差しを遮る	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
屋外 行動	なるべく日陰を通る	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	水筒を持参する	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	暑い時間の外出は避ける	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	帽子をかぶる	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	こまめに休憩をとる	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	日傘をさす	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	冷却グッズを使用する	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
生活 行動	水分をこまめにとる	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	最高気温の確認	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	涼しい服装で過ごす	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	塩分を補給する	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	食事をしっかりとる	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	睡眠をしっかりとる	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐
	暑さ指数（WBGT）の確認	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐	┌──────────┐

暑さ指数 (WBGT) とは、気温以外に湿度や日射や輻射熱など周辺の熱環境も考慮した指標です。この値が大きくなると熱中症になる人が多くなります。

## STEP2：各選択肢の個数を数えてみよう

表 -10 の各選択肢の個数を数え、図 -9 にご記入ください。最も個数の多い選択肢の隣に書かれているステージ、ステータスがあなたの現在のステージ、ステータスとなります。あなたの現在のステージに合ったガイドブック参照ページを確認し、来月はそのページからガイドに取り組んでください。



- ・最も個数の多い選択肢を実線で結んでください。
- ・個数が同じ場合は、低い方のステージからガイドを進めてください。

図 -9：あなたの現在のステージ、ステータス確認フローチャート

以上から、現在の私のステージ、ステータスは

ステージ  、  ステータス

➡ “☆今夏の成果確認グラフ☆” (p.30、31) に現在の進捗具合をご記入ください。  
(④と⑤の合計個数を計算しておいてください)

# ☆月別ステージ、ステータスチェック（8月末）☆ 日付（    /    /    ）

1 か月間お疲れさまでした。9 月は暑さは和らぎますが、まだまだ熱中症の危険は残っています。残り 1 か月、頑張ってください。今月の成果を以下の STEP に沿って確認してみましょう。

## STEP1：下の表 -11 をやってみよう

以下の表 -11 に示す熱中症対策行動について、あなた自身の考えや行動に最も近いものを、選択肢①～⑤の中から 1 つ選んで○をつけてください。回答は以下の表 -11 の回答欄に直接ご記入ください。

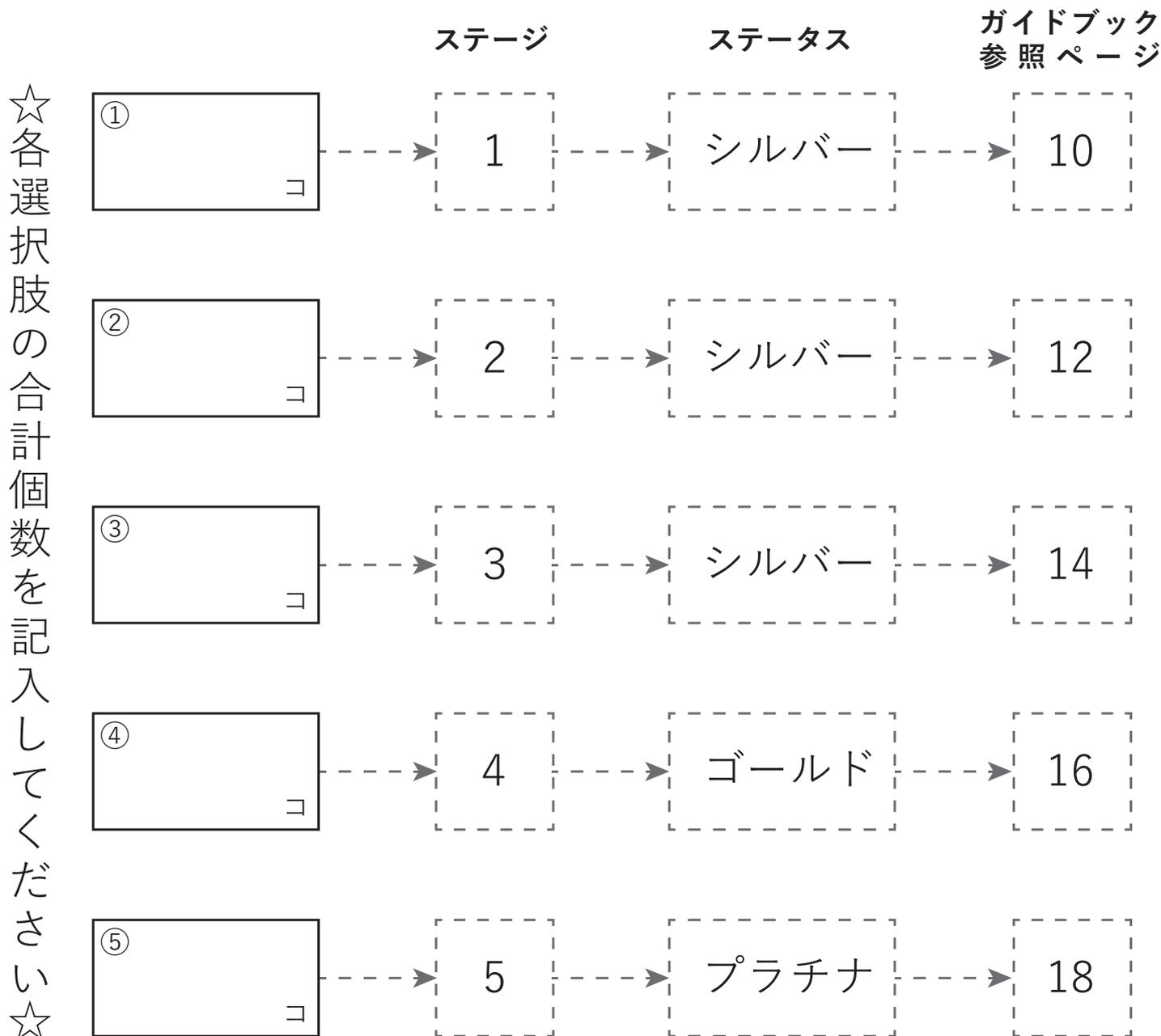
表 -11 分野別熱中症対策行動と回答欄

分野	行動	①	②	③	④	⑤
		必要か 感じない いる	実感 している 必要 ない	思 行 たい が、 ない	時 も あ る で い る が、 ない	実 行 出 来 て い る
屋内 行動	エアコンを適度に使用	_____	_____	_____	_____	_____
	扇風機を使用	_____	_____	_____	_____	_____
	室内温度の確認	_____	_____	_____	_____	_____
	就寝中にエアコンを使用	_____	_____	_____	_____	_____
	窓を開けて風を通す	_____	_____	_____	_____	_____
	室内湿度の確認	_____	_____	_____	_____	_____
	すだれ等で日差しを遮る	_____	_____	_____	_____	_____
屋外 行動	なるべく日陰を通る	_____	_____	_____	_____	_____
	水筒を持参する	_____	_____	_____	_____	_____
	暑い時間の外出は避ける	_____	_____	_____	_____	_____
	帽子をかぶる	_____	_____	_____	_____	_____
	こまめに休憩をとる	_____	_____	_____	_____	_____
	日傘をさす	_____	_____	_____	_____	_____
	冷却グッズを使用する	_____	_____	_____	_____	_____
生活 行動	水分をこまめにとる	_____	_____	_____	_____	_____
	最高気温の確認	_____	_____	_____	_____	_____
	涼しい服装で過ごす	_____	_____	_____	_____	_____
	塩分を補給する	_____	_____	_____	_____	_____
	食事をしっかりとる	_____	_____	_____	_____	_____
	睡眠をしっかりとる	_____	_____	_____	_____	_____
	暑さ指数（WBGT）の確認	_____	_____	_____	_____	_____

暑さ指数 (WBGT) とは、気温以外に湿度や日射や輻射熱など周辺の熱環境も考慮した指標です。この値が大きくなると熱中症になる人が多くなります。

## STEP2：各選択肢の個数を数えてみよう

表 -11 の各選択肢の個数を数え、図 -10 にご記入ください。最も個数の多い選択肢の隣に書かれているステージ、ステータスがあなたの現在のステージ、ステータスとなります。あなたの現在のステージに合ったガイドブック参照ページを確認し、来月はそのページからガイドに取り組んでください。



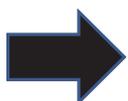
☆各選択肢の合計個数を記入してください☆

- ・最も個数の多い選択肢を実線で結んでください。
- ・個数が同じ場合は、低い方のステージからガイドを進めてください。

図 -10：あなたの現在のステージ、ステータス確認フローチャート

以上から、現在の私のステージ、ステータスは

ステージ  、  ステータス



“☆今夏の成果確認グラフ☆” (p.30、31) に現在の進捗具合をご記入ください。  
(④と⑤の合計個数を計算しておいてください)

# ☆月別ステージ、ステータスチェック（9月末）☆日付（ / ）

いよいよこの夏の成果を確認する時が来ました。以下のSTEPに沿ってご自身の今夏の成果を確認してください。

## STEP1：下の表-12をやってみよう

以下の表-12に示す熱中症対策行動について、あなた自身の考えや行動に最も近いものを、選択肢①～⑤の中から1つ選んで○をつけてください。回答は以下の表-12の回答欄に直接ご記入ください。

表-12 分野別熱中症対策行動と回答欄

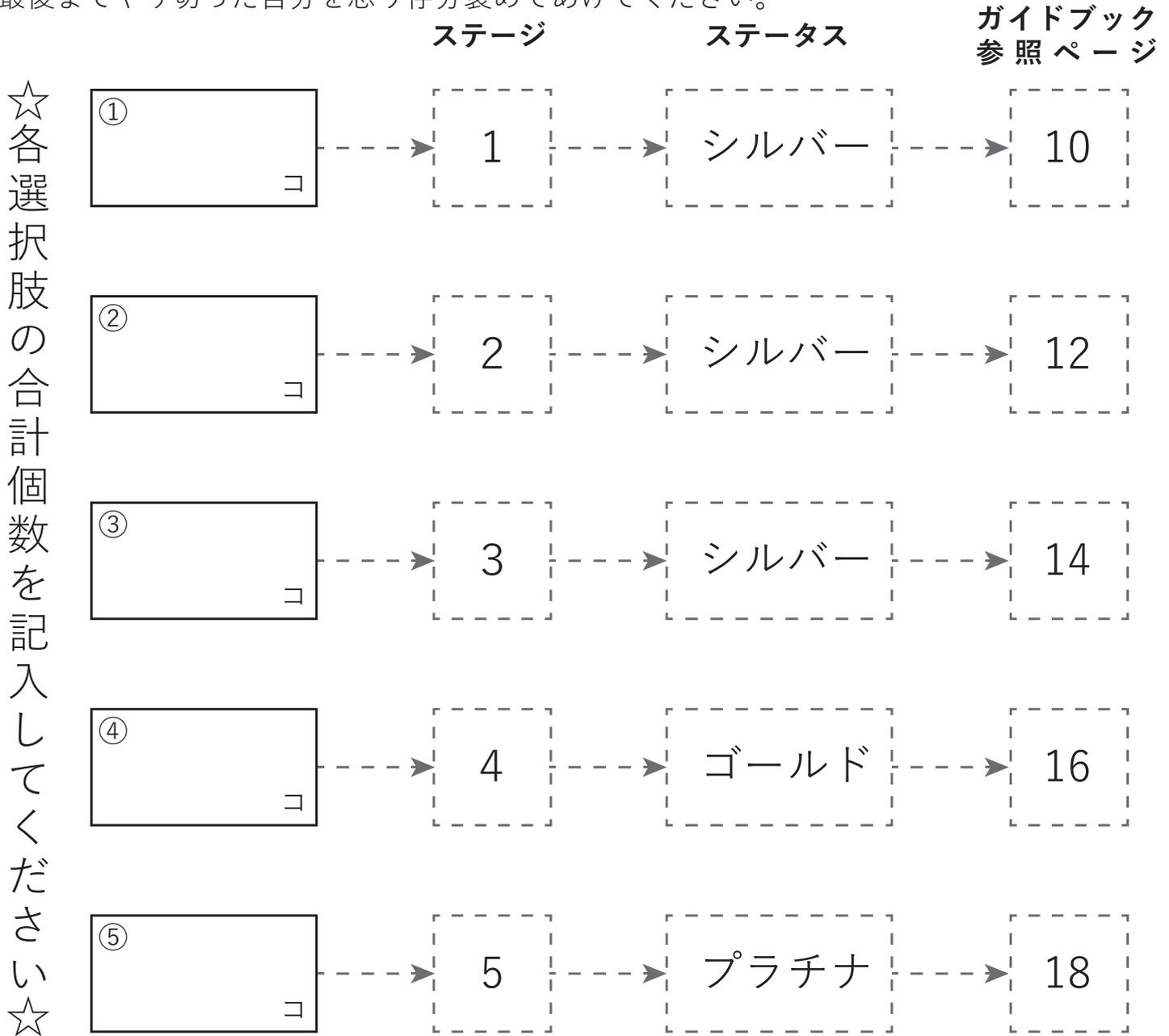
分野	行動	① 必要性も感じない	② 実感しているが、必要性はない	③ 思っているが、実行できない	④ 時々実行しているが、できない	⑤ 実行出来ている
屋内行動	エアコンを適度に使用	_____	_____	_____	_____	_____
	扇風機を使用	_____	_____	_____	_____	_____
	室内温度の確認	_____	_____	_____	_____	_____
	就寝中にエアコンを使用	_____	_____	_____	_____	_____
	窓を開けて風を通す	_____	_____	_____	_____	_____
	室内湿度の確認	_____	_____	_____	_____	_____
	すだれ等で日差しを遮る	_____	_____	_____	_____	_____
屋外行動	なるべく日陰を通る	_____	_____	_____	_____	_____
	水筒を持参する	_____	_____	_____	_____	_____
	暑い時間の外出は避ける	_____	_____	_____	_____	_____
	帽子をかぶる	_____	_____	_____	_____	_____
	こまめに休憩をとる	_____	_____	_____	_____	_____
	日傘をさす	_____	_____	_____	_____	_____
	冷却グッズを使用する	_____	_____	_____	_____	_____
生活行動	水分をこまめにとる	_____	_____	_____	_____	_____
	最高気温の確認	_____	_____	_____	_____	_____
	涼しい服装で過ごす	_____	_____	_____	_____	_____
	塩分を補給する	_____	_____	_____	_____	_____
	食事をしっかりとる	_____	_____	_____	_____	_____
	睡眠をしっかりとる	_____	_____	_____	_____	_____
	暑さ指数（WBGT）の確認	_____	_____	_____	_____	_____

暑さ指数（WBGT）とは、気温以外に湿度や日射や輻射熱など周辺の熱環境も考慮した指標です。この値が大きくなると熱中症になる人が多くなります。

## STEP2：各選択肢の個数を数えてみよう

表-12の各選択肢の個数を数え、図-11にご記入ください。最も個数の多い選択肢の隣に書かれているステージ、ステータスがあなたの最終的なステージ、ステータスとなります。

約4か月間、本当にお疲れさまでした。結果はどうか、本ガイドブックを最後までやり切った自分を思う存分褒めてあげてください。



- ・最も個数の多い選択肢を実線で結んでください。
- ・個数が同じ場合は、低い方のステージからガイドを進めてください。

図-11：あなたの最終のステージ、ステータス確認フローチャート

以上から、最終的な私のステージ、ステータスは

ステージ  、  ステータス



“☆今夏の成果確認グラフ☆” (p.30、31) に結果を記入し、今夏の軌跡をご確認ください。(④と⑤の合計個数を計算しておいてください)

## ☆今夏の成果確認グラフ☆

本グラフは、熱中症対策への取り組みについて、達成度を一目で確認できるように作成したものです。毎月のステージ、ステータスチェックの後に、その結果を本グラフに記入して、熱中症対策行動の改善が見える化します。ぜひ積極的にご活用ください。

### 本グラフの使い方

- ・本グラフは、左横にあるタワーに昇るための21段の階段です。
- ・毎月のステージ、ステータスチェックの後に、**選択肢④と⑤の合計個数**を数え、その個数のところまでグラフを塗りつぶし、階段を昇ってください。
- ・④と⑤の合計個数が21個になるとタワーに登頂できます。  
タワー登頂を目指して毎月頑張りましょう！！

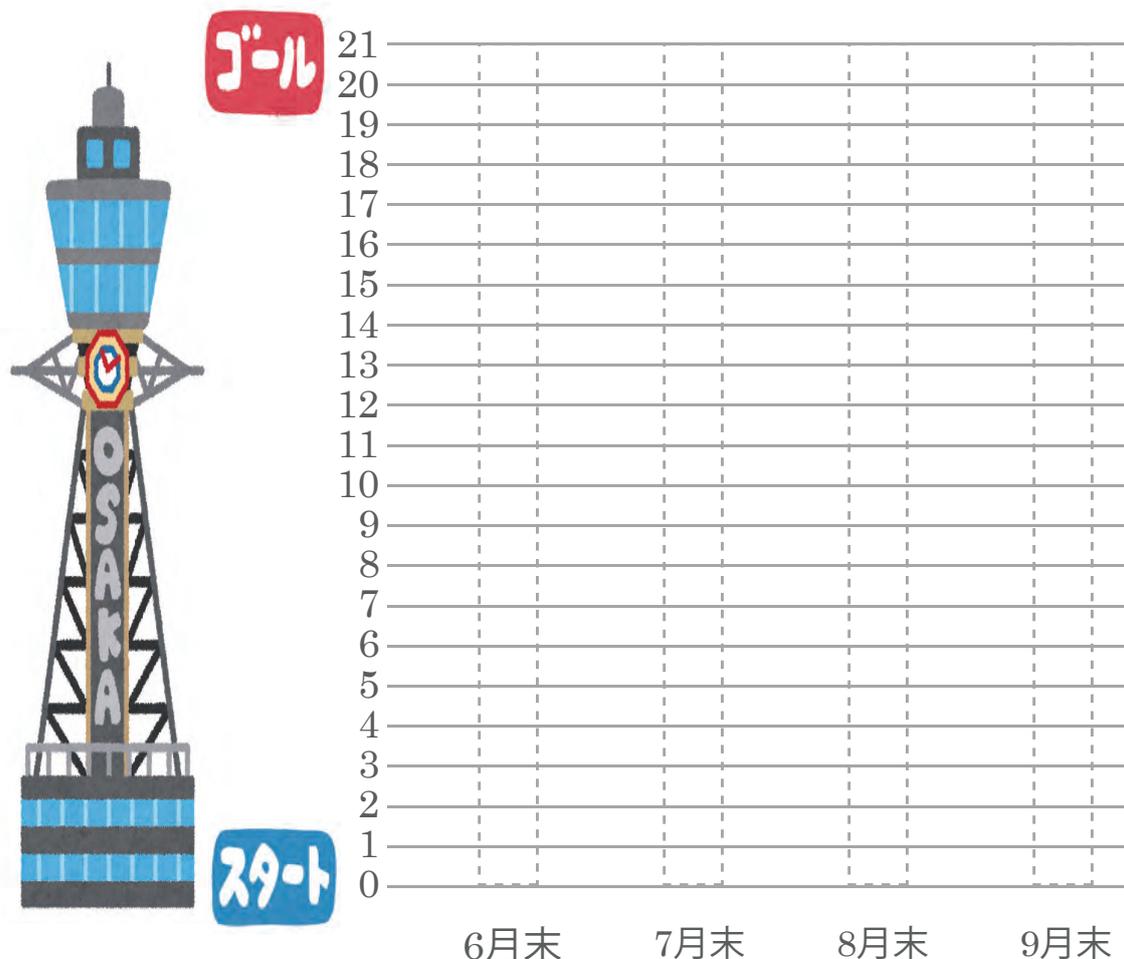


図-12：毎月の熱中症対策行動の実行成果の確認グラフ

### 毎月のステータスの記録

- ・毎月のステージ、ステータスチェックの後に、あなたの**ステータスに○を記入**してください。

	6月末	7月末	8月末	9月末
 プラチナ				
 ゴールド				
 シルバー				

プラチナリング獲得を目指して、毎月熱中症対策頑張りましょう！！

## ☆参考文献☆

### ステージ0：熱中症を知ろう

- 1) 環境省：熱中症環境保健マニュアル2018：p.18：  
[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness\\_manual\\_full.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf)：  
2020年6月27日最終閲覧
- 2) 総務省：2019年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況：  
[https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/heatstroke\\_geppou\\_2019.pdf](https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/heatstroke_geppou_2019.pdf)：令和元年11月6日最終更新：2020年6月20日最終閲覧
- 3) 厚生労働省：年齢別に見た熱中症による死亡数の年次推移  
（平成7年～30年）～人口動態統計（確定数）より：  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyuu/necchusho18/dl/nenrei.pdf>：令和元年11月28日最終更新：2020年6月20日最終閲覧
- 4) 環境省：熱中症～思い当たることはありませんか？～：  
[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness\\_leaflet\\_senior.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_leaflet_senior.pdf)：  
2020年6月21日閲覧
- 5) 総務省消防庁：熱中症情報：熱中症による救急搬送人員に関するデータ：  
<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>：  
2020年7月11日最終閲覧
- 6) 環境省：熱中症予防情報サイト：暑さ指数（WBGT）とは？：  
<https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>：2020年7月17日最終閲覧
- 7) 環境省：熱中症予防情報サイト：暑さ指数（WBGT）の詳しい説明：  
[https://www.wbgt.env.go.jp/doc\\_observation.php](https://www.wbgt.env.go.jp/doc_observation.php)：2020年7月17日最終閲覧
- 8) 環境省：熱中症予防情報サイト：暑さ指数（WBGT）の実況と予測：  
[https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)：2020年7月17日最終閲覧
- 9) 尾崎平，北詰恵一：外出行動およびライフスタイルに関する調査

### 最初のステージ，ステータスチェック

- 10) 尾崎平，北詰恵一：外出行動およびライフスタイルに関する調査

## 「新しい生活様式」における熱中症対策行動

- 11) 環境省：熱中症環境保健マニュアル2018：p.18：  
[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness\\_manual\\_full.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf)：  
2020年6月27日最終閲覧
- 12) NHK：特設サイト 新型コロナウイルス：感染予防と熱中症：マスク内の口元の温度  
ない場合より3度高く：  
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/heat-illness/>：  
2020年6月9日最終更新：2020年6月28日最終閲覧
- 13) 厚生労働省：  
新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例を公表しました：  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunit-suite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunit-suite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)：2020年7月5日最終閲覧
- 14) NHK：特設サイト 新型コロナウイルス：  
専門家会議「新しい生活様式」の実践例：  
[https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/view/detail/detail\\_08.html](https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/view/detail/detail_08.html)  
：2020年5月4日最終更新：2020年7月5日最終閲覧

## ステージ1：熱中症対策行動を知ろう

- 15) 環境省：熱中症環境保健マニュアル2018：p.18, 19, 24：  
[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness\\_manual\\_full.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf)：  
2020年6月27日最終閲覧
- 16) 厚生労働省：年齢別に見た熱中症による死亡数の年次推移  
（平成7年～30年）～人口動態統計（確定数）より：  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyu/nec-chusho18/dl/nenrei.pdf>：令和元年11月28日最終更新：2020年6月20日最終閲覧
- 17) 2014年熱中症講習会資料編集委員会：  
熱中症の発生機序および予防・対処法：p.10-14：  
<https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/kogi01.pdf>：2020年6月27日最終閲覧
- 18) 福岡市：福岡市 熱中症情報：福岡市での熱中症発生事例：  
<http://heatstroke.city.fukuoka.lg.jp/case/>：2020年6月24日最終閲覧
- 19) 津田彰，堀内聡，金ウヰ淵，鄧科，森田徹，岡村尚昌，矢島潤平，尾形尚子，河野  
愛生，田中芳幸 外川あゆみ，津田茂子（2010）：多理論統合モデル（TTM）に基  
づくストレスマネジメント行動変容ステージ別実践ガイド：Kurume University  
Psychological Research 2010,No.9,p.83：  
<https://www.kurume-u.ac.jp/uploaded/attachment/2422.pdf>：2020年6月27日最終閲覧
- 20) 津田彰，堀内聡，金ウヰ淵，鄧科，田中芳幸，津田茂子（2009）：今日から始める  
メタボリックシンドローム対策-今の習慣を変えるには-：Kurume University Psy-  
chological Research 2009,No.8,p.29,31-32：  
<https://www.kurume-u.ac.jp/uploaded/attachment/2426.pdf>：2020年6月27日最終閲覧
- 21) 尾崎平，北詰恵一：外出行動およびライフスタイルに関する調査

## ステージ2：まずは始めてみよう

- 22) 津田彰, 堀内聡, 金ウヰ淵, 鄧科, 森田徹, 岡村尚昌, 矢島潤平, 尾形尚子, 河野愛生, 田中芳幸 外川あゆみ, 津田茂子 (2010) : 多理論統合モデル (TTM) に基づくストレスマネジメント行動変容ステージ別実践ガイド : Kurume University Psychological Research 2010, No.9, p.83-84 : <https://www.kurume-u.ac.jp/uploaded/attachment/2422.pdf> : 2020年6月27日最終閲覧
- 23) 津田彰, 堀内聡, 金ウヰ淵, 鄧科, 田中芳幸, 津田茂子 (2009) : 今日から始めるメタボリックシンドローム対策-今の習慣を変えるには- : Kurume University Psychological Research 2009, No.8, p.29,32-33 : <https://www.kurume-u.ac.jp/uploaded/attachment/2426.pdf> : 2020年6月27日最終閲覧
- 24) 尾崎平, 北詰恵一 : 外出行動およびライフスタイルに関する調査

## ステージ3：新しく行動を始めてみよう

- 25) 津田彰, 堀内聡, 金ウヰ淵, 鄧科, 森田徹, 岡村尚昌, 矢島潤平, 尾形尚子, 河野愛生, 田中芳幸 外川あゆみ, 津田茂子 (2010) : 多理論統合モデル (TTM) に基づくストレスマネジメント行動変容ステージ別実践ガイド : Kurume University Psychological Research 2010, No.9, p.84-85 : <https://www.kurume-u.ac.jp/uploaded/attachment/2422.pdf> : 2020年6月27日最終閲覧
- 26) 津田彰, 堀内聡, 金ウヰ淵, 鄧科, 田中芳幸, 津田茂子 (2009) : 今日から始めるメタボリックシンドローム対策-今の習慣を変えるには- : Kurume University Psychological Research 2009, No.8, p.29,33 : <https://www.kurume-u.ac.jp/uploaded/attachment/2426.pdf> : 2020年6月27日最終閲覧
- 27) 尾崎平, 北詰恵一 : 外出行動およびライフスタイルに関する調査

## ステージ4：行動を習慣化しよう

- 28) 津田彰, 堀内聡, 金ウヰ淵, 鄧科, 森田徹, 岡村尚昌, 矢島潤平, 尾形尚子, 河野愛生, 田中芳幸 外川あゆみ, 津田茂子 (2010) : 多理論統合モデル (TTM) に基づくストレスマネジメント行動変容ステージ別実践ガイド : Kurume University Psychological Research 2010, No.9, p.85 : <https://www.kurume-u.ac.jp/uploaded/attachment/2422.pdf> : 2020年6月28日最終閲覧
- 29) 津田彰, 堀内聡, 金ウヰ淵, 鄧科, 田中芳幸, 津田茂子 (2009) : 今日から始めるメタボリックシンドローム対策-今の習慣を変えるには- : Kurume University Psychological Research 2009, No.8, p.30,33-34 : <https://www.kurume-u.ac.jp/uploaded/attachment/2426.pdf> : 2020年6月28日最終閲覧
- 30) 尾崎平, 北詰恵一 : 外出行動およびライフスタイルに関する調査

## **ステージ5：自分の行動を周りの人にも伝えよう**

- 31) 津田彰, 堀内聡, 金ウヰ淵, 鄧科, 森田徹, 岡村尚昌, 矢島潤平, 尾形尚子, 河野愛生, 田中芳幸 外川あゆみ, 津田茂子 (2010) : 多理論統合モデル (TTM) に基づくストレスマネジメント行動変容ステージ別実践ガイド : Kurume University Psychological Research 2010, No.9, p.85-86 : <https://www.kurume-u.ac.jp/uploaded/attachment/2422.pdf> : 2020年7月5日最終閲覧
- 32) 津田彰, 堀内聡, 金ウヰ淵, 鄧科, 田中芳幸, 津田茂子 (2009) : 今日から始めるメタボリックシンドローム対策-今の習慣を変えるには- : Kurume University Psychological Research 2009, No.8, p.30,34-35 : <https://www.kurume-u.ac.jp/uploaded/attachment/2426.pdf> : 2020年7月5日最終閲覧

## **熱中症対策行動が私たちの身体にもたらす様々なメリット**

- 33) 公益財団法人長寿科学振興財団 : 健康長寿ネット : 水は1日どれくらい飲めば良いか : <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shokuhin-seibun/water.html> : 2019年7月30日最終更新 : 2020年7月24日最終閲覧
- 34) 株式会社佐原 : 換気の必要性 : <https://sahara-s.co.jp/sickhousebusters/kanki.html> : 2020年7月24日最終閲覧

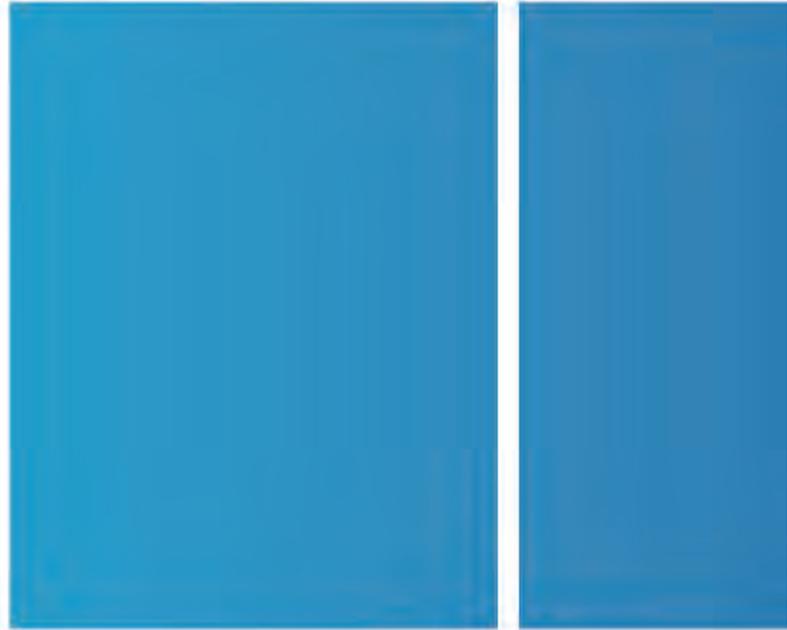
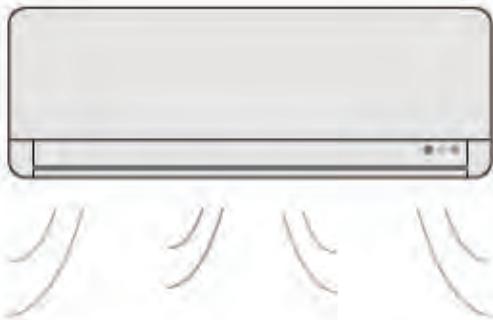
## **高齢者の方に心がけてほしい熱中症対策行動**

- 35) 環境省 : 熱中症環境保健マニュアル2018 : p.36-38 : [https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness\\_manual\\_3-2.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_3-2.pdf) : 2020年7月24日最終閲覧

## **月別ステージ変容チェック表 (6～9月末)**

- 36) 尾崎平, 北詰恵一 : 外出行動およびライフスタイルに関する調査





## 暑さと上手につきあうために



本冊子は、(独)環境再生保全機構 2019年度 環境研究総合推進費 課題番号:1-1905  
「気候変動の暑熱と高齢化社会の脆弱性に対する健康と環境の好循環の政策」  
(代表:関西大学・北詰 恵一)に基づくものです。

**ISCHE**

初版:2020年6月

事務局:関西大学 環境都市工学部 准教授 尾崎 平 (ozaki\_t@kansai-u.ac.jp)

研究チーム

