



熱中症の予防についてのお知らせ

救急企画室

1. はじめに

全国では毎年、非常に多くの方が熱中症により救急搬送されています。令和6年は、非常に厳しい暑さが長期間にわたって続いたことから、5月から9月までにおける全国の熱中症による救急搬送人員は97,578人となり、集計を開始した平成20年以降、最多となりました。

今年の夏も全国的に平年より高い気温になることが予想されることから、熱中症予防にしっかり取り組んでいくことが重要です。

2. 熱中症について

(1) 熱中症のしくみ

熱中症は、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、立ちくらみ、頭痛、吐き気、ひどいときには、けいれんや意識をなくすなど、様々な症状をおこす障害の総称をいい、最悪の場合は死に至ることがあります。

(2) 子どもの特徴

子どもは、汗をかくなどの体温調節機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなります。

また、体に異変が起きても気づかないことがあるため、周囲の大人が気にかける必要があります。

(3) 高齢者の特徴

高齢者は、若年者に比べ体内の水分量が少ないため、こまめに水分補給を行う必要があります。

また、加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなるとともに、体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなるため注意が必要です。

3. 熱中症にならないために心がけること

熱中症予防には「暑くなる前」から行う予防と、「暑い時期」に行う予防がありますが、今回は「暑くなる前」から行う予防について紹介します。

同じような暑い環境下にいたとしても、熱中症のなりやすさは個人ごとで違います。このような熱中症のなりやすさに関連するものとして、「暑さに体が慣れていく」ことの重要性が近年指摘されています。この暑さに体を慣らすということを、暑熱順化といいます。

暑熱順化は「やや暑い環境」において「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキング

等）を継続することで獲得できます。実験的には暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキング等で汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。



また、暑くなる前の時期から、自宅や施設等で使用する空調設備がしっかり使えるかどうかの動作確認・試運転を行うことも重要です。

4. 消防庁における熱中症予防啓発の取組

消防庁では、全国消防イメージキャラクター「消太」を活用した熱中症予防啓発ポスター・ビデオ・イラスト、熱中症対策リーフレット、全国の消防本部が独自で行っている「熱中症予防啓発取組事例集」等の予防啓発用コンテンツをホームページに掲載しているほか、X（旧Twitter）でも熱中症情報を発信しています。

<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html>

https://x.com/FDMA_JAPAN



予防啓発ビデオ



予防啓発ポスター

また、今年度から新たに、厚生労働省主唱の「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」との連携を開始するほか、引き続き、「熱中症予防強化キャンペーン」として、関係府省庁連携の下、時季に応じた適切な熱中症予防行動の呼びかけを行うとともに、狙いを絞った効果的な普及啓発や注意喚起等の広報活動を実施することとしています（次ページ参照）。

5. おわりに

熱中症は、正しい知識を身につけることで、未然に防ぐことができます。今回紹介した内容を参考に、一人一人が「暑くなる前」からの熱中症予防を心がけていただくようお願いいたします。

問合せ先

消防庁救急企画室
TEL：03-5253-7529



今夏の熱中症予防強化キャンペーン 令和7年4～9月の実施予定表

事務連絡や通知などの文書を発出する取り組みを含むものについては、(文)のマークを付けています。

- ◆ 熱中症対策実行計画に基づき、関係府省庁の連携の下「熱中症予防強化キャンペーン」を4月～9月の期間で実施。
- ◆ 政府一体となった国民への発信強化、産業界との連携、熱中症警戒アラート等を活用した熱中症予防行動の周知浸透を図る。

訴求対象	4月	5月	6月	7月	8月	9月
国民全体	熱中症予防強化キャンペーンポスターの掲載（各府省の庁舎やweb等に）、 予防行動をまとめたリーフレット配布、SNS等から熱中症予防行動を発信、地方公共団体や産業界からも発信 【内閣府、こども家庭庁、消防庁、文部科学省、スポーツ庁、厚生労働省、農林水産省、経済産業省、国土交通省、観光庁、気象庁、環境省】					
	熱中症警戒アラートの運用【環境省・気象庁】・熱中症特別警戒アラートの運用、暑さ指数の情報提供【環境省】					
	熱中症対策の周知・依頼・注意喚起【関係府省庁】 (文)			盛夏時期の熱中症予防行動の呼びかけ【関係府省庁】 (文)		
	大型ビジョン、ラジオ、Web動画等による熱中症予防行動の呼びかけ【環境省】					
	広報誌を活用した予防啓発【消防庁】		熱中症による救急搬送人員の公表【消防庁】			
	エアコンの早期試運転の呼びかけ【業界団体等の事業者等】		エアコンの早期点検・使い方の普及啓発【経済産業省・環境省・事業者等】		“節電にも配慮したエアコンの適切な使用”の普及啓発【経済産業省・環境省】	
			熱中症による死傷労働災害件数の公表【厚生労働省】		国民運動「デコ活」を通じた熱中症予防行動等を展開【環境省】	
					各地の気象台が実施する「お天気フェア」での普及啓発【気象庁】	
					打ち水をはじめとした「水の週間」関連行事の実施の呼びかけ【国土交通省】	
	天候等踏まえ適宜実施：災害時の熱中症対策の呼びかけ・注意喚起【内閣府、消防庁、厚生労働省、環境省】					
高齢者 子ども 関係団体 等	熱中症予防の普及啓発・注意喚起【厚生労働省・環境省】 (文)					
	高齢者向けのコンテンツをラジオ等を活用し発信【環境省】					
	高齢者福祉等の関係団体への見守り、声かけ依頼【内閣府、厚生労働省、環境省】					
	熱中症対策・体制強化の依頼(都道府県、各関連団体・関連民間事業者)【関係府省庁】 (文)					
地方公共 団体等	都道府県等に熱中症予防の普及啓発・注意喚起【こども家庭庁・厚生労働省・環境省】 (文)					
	地方公共団体や熱中症対策普及団体等を対象にした研修の実施【環境省】					
	都道府県等向け熱中症特別警戒アラートの伝達訓練【環境省】					
	熱中症の予防啓発を呼びかけ【消防庁】 (文)					
学校・ スポーツ の管理者 等	教育委員会等に熱中症事故の防止等について通知【文部科学省】 (文)		啓発動画の周知【スポーツ庁】		地方公共団体の担当者が集まる会議や競技団体の役職員等が集まる会議において注意喚起【スポーツ庁】	
			熱中症事故防止について事務連絡【スポーツ庁】 (文)			
			担当者会議における注意喚起、熱中症事故防止に関する研修等の実施要請【文部科学省】		事故発生状況等を踏まえた継続的な情報提供・注意喚起【文部科学省、スポーツ庁】	
労働者 ・ 農業 従事者	STOP!熱中症クールワークキャンペーン準備期間【厚生労働省】		STOP!熱中症 クールワークキャンペーン【厚生労働省】			
			MAFFアプリやSNS等を活用した情報発信【農林水産省】			
	熱中症予防等の啓発資料の作成【農林水産省】		熱中症対策研修実施強化期間(都道府県、市町村等による熱中症対策研修の実施推進)【農林水産省】			
	熱中症対策ステッカーの作成・送付【農林水産省】		熱中症予防等に関するオンライン研修【農林水産省】			
その他	訪日外国人のための救急車利用ガイド【消防庁】					
	多言語翻訳リーフレット等による熱中症の普及啓発【環境省】					