

夏習慣、はじめよう

沸とう京

熱中症から命を守る行動を！

熱中症とは、暑くて湿度の高い場所に長くいることで、体の中の水分や塩分のバランスがくずれて、体温の調整がうまくできなくなり、体に熱がたまってしまう状態のことです。

屋外だけでなく、家の中でも起こります。重症になると命に関わることもあるため注意が必要です。



暑さを避け、身を守りましょう！

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。以下を参照し、適切な対策を行いましょう。

●屋内では

- ・エアコン等で温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用



●屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩



●からだの蓄熱を避ける

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



●こまめに水分を補給する

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給
- ・入浴前後や就寝前、起床時にも、水分を補給



point

暑さに慣れる暑熱順化で、 熱中症になりにくい体に！

しょねつじゅんか



暑熱順化とは、夏本番を前に、体を暑さに慣らしておくことです。適度な運動で体を動かしたり、入浴で汗をかいたり、自分に合った対策を日常に取り入れてみましょう。



↑ 詳しくは、
[広報東京都](#)
2026年5月号
を確認。

熱中症警戒アラート発令時は、特に注意が必要です

熱中症警戒アラートは、気温や湿度などから算出する「暑さ指数（WBGT=Wet Bulb Globe Temperature）」をもとに、熱中症になる危険が高いと予想される日の**前日 17 時頃**又は**当日朝 5 時頃**、国（気象庁・環境省）が発表し、熱中症への警戒を呼びかけるものです。

ニュースや天気予報、環境省サイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。



熱中症警戒アラート
情報（環境省）

暑さ指数・ 熱中症警戒アラート

熱中症特別警戒アラート
(35 以上)

熱中症警戒アラート
(33 以上)

危険
(31 以上)

嚴重警戒
(28 以上 31 未満)

警戒
(25 以上 28 未満)

注意
(21 以上 25 未満)

「東京暑さマップ」をご活用ください

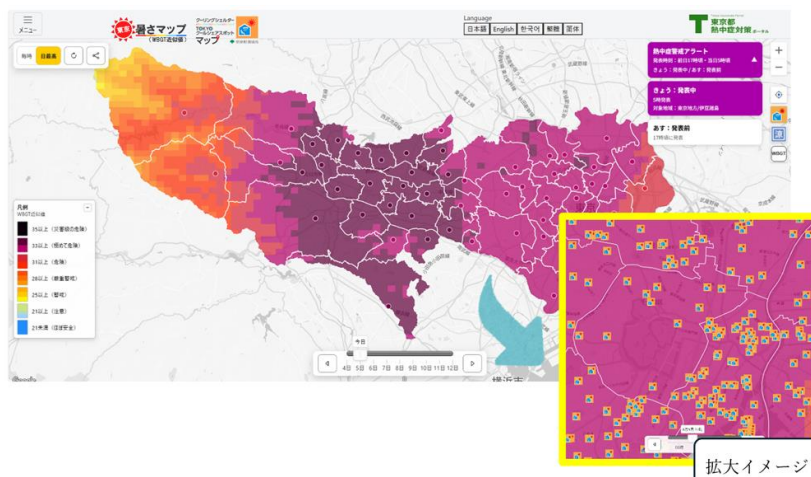
「東京暑さマップ」は、場所ごと、1 時間ごとの熱中症の危険度を地図上で確認できるものです。

今年度からは、新たにクーリングシェルター・TOKYO クールシェアスポットの情報を表示できるようになりました。ぜひご活用ください。

「東京暑さマップ」
閲覧ページ



<「東京暑さマップ」のイメージ図>



クーリングシェルター等で涼みましょう

クーリングシェルター

気候変動適応法に基づき区市町村が指定する、危険な暑さから避難できる冷房施設の整った場所（図書館、公民館、地域センター等）。

熱中症特別警戒アラートの発表時は、開放が義務付けられる。

このマークが目印→



TOKYO クール シェアスポット

東京都独自の取り組みで、省エネを目的として冷房環境をシェアする場所。公共施設や民間施設、自治体が設置する「涼み処」。



詳細はこちら ↑
[東京都熱中症対策
ポータル](#)

参考：環境省「熱中症予防情報サイト」、厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

東京都環境局「熱中症対策ポータル」、東京都「広報東京都（2026 年 6 月号）」、東京都「報道発表資料（2026 年 6 月 19 日）」

熱中症が疑われる人を見かけたら！

熱中症の症状には、以下のようなものがあります。

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識消失、けいれん 等



1. 涼しい場所へ



2. からだを冷やす



3. 水分・塩分補給

救急車を呼ぶか、迷ったら

■東京消防庁救急相談センター

#7119 に電話してください！

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう！



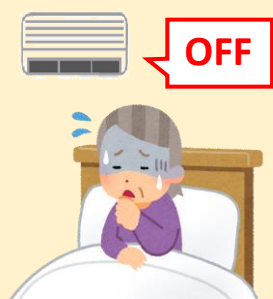
point

救急搬送は、**屋内でエアコンを使用していない場合** に多く起こっています。

高齢者は要注意

熱中症による緊急搬送者のうち、**65歳以上が半数以上**を占めており、そのうちの約半数が、自宅で発症しています。

高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくくなったり、体温を調整する力が弱くなったりして、熱中症になりやすくなります。



子供も要注意

子供も体温の調節能力が十分に発達していないので、注意が必要です。

また、ベビーカーの利用などで、大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。

詳しくは、

こども家庭庁 熱中症 検索



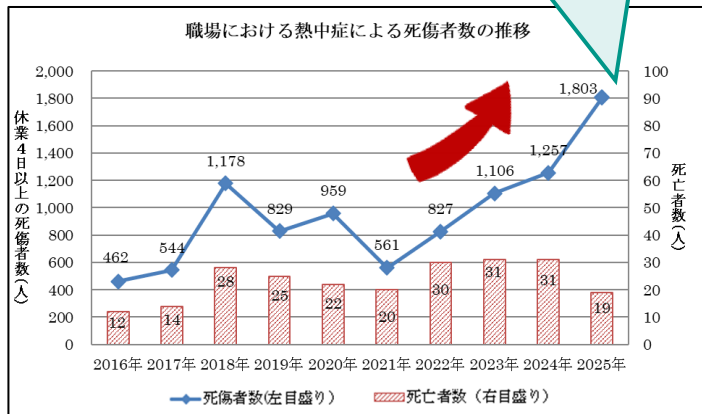
職場でも熱中症対策を！

職場での熱中症による
全国の死傷者数は、
**2025年に
過去最多を更新！**

近年、職場での熱中症により、全国では
**一年間で約 30 人が亡くなり、約 1,000
人以上が 4 日以上仕事を休んでいます。**

2025 年には、職場での熱中症による死
傷者の数が、統計を取り始めた 2005 年以
降、最多となりました。

参考：厚生労働省「学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！
職場における熱中症予防情報」
厚生労働省「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」



3つのアクションが義務化されました

令和 7 年 6 月 1 日に、改正労働安全衛生規則が施行され、職場における熱中症対策が義務化
されました。

【事業者の義務（3つのアクション）】

1. 報告体制の整備

2. 重篤化を防ぐ手順作成

3. 関係作業員への周知

【対象となる作業】

「暑さ指数（WBGT）28 度以上または気温 31 度以上の環境下で、継続して 1 時間以上または
1 日 4 時間を超えて実施」が見込まれる作業

令和 8 年 3 月、厚生労働省より「働く人の
今すぐ使える熱中症ガイド」が作成されました。

職場でできる熱中症対策の方法が分かりやすく
説明されていますので、ぜひご活用ください。



「働く人の今すぐ使える
熱中症ガイド」掲載ペ
ージ（厚生労働省）



参考：厚生労働省「職場における熱中症予防情報」、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「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」