

シルバー会員のみなさまへ



熱中症予防 & コロナ感染防止対策



注意：マスク着用により、熱中症リスクが高まります

「熱中症予防」 暑さを避け、水分を摂取する

「コロナ感染防止」 身体的距離の確保 マスクの着用 手洗いを両立させましょう

1 屋外で人と十分な距離 (2m以上)が確保できる場合

熱中症を防ぐためには適宜マスクを外しましょう



コロナ感染対策は
忘れずに



2 マスク着用時

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しましょう

気温・湿度が高いときは特に注意しましょう

県内シルバー会員の熱中症 事故発生状況(令和2年度10件)

10件すべて屋外作業でした

発生日・場所の最高気温

気温 30 以上 4件
気温 29 以上 4件
気温 28 以上 2件

発生日・場所の暑さ指数(WBGT)

危険(WBGT31 以上) 1件
嚴重注意(WBGT28 ~31) 7件
警戒(WBGT25 ~28) 2件

暑さ指数(WBGT)とは?

人体と外気との熱のやりとり(熱収支)指数
①湿度 ②日射・ふくしゃなどの周辺の熱環境
③気温の3つを取り入れた指数

屋外作業での対策は?

暑さのピーク時の作業を中止する
早朝などへ作業時間を変更する
こまめに休憩をとる
定期的に水分・塩分をとる



暑さになれるには?

計画的に、1週間程度の日数をかけて
暑さになれる
急に暑くなった日の初日の作業は危険



知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は
真夏日(30)から増加
35 を超える日は
特に注意!

外出はなるべく避ける



熱中症による死亡者の
約8割が65歳
以上の高齢者



高齢者の熱中症は
半数以上が
自宅で発生

自宅を涼しく



環境省 熱中症警戒アラート(発表時の予防行動)の活用

熱中症の危険性が極めて高くなると、予想される日の前日
夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表されている日は、外出を控える、エアコンを使用する
等の熱中症の予防行動を積極的に取りましょう。

LINE
友達追加はこちら

より詳しい情報は

環境省 熱中症 検索



LINE 公式アカウント「環境省」で
通知指定された地点の暑さ指数
情報を LINE でお知らせします。

出典：環境省・厚生労働省ホームページより転載

