

【報道関係各位】

2020年5月20日  
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

## 今年『室内熱中症』に注意！シーン別の注意・対策ポイントを解説 「熱中症、こんな人は特に注意！室内で過ごす人」編をWEBで公開

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：長田 太、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）は、室内熱中症の対策をまとめた「熱中症、こんな人は特に注意！室内で過ごす人」編（<https://www.netsuzero.jp/learning/le10>）を、本プロジェクト公式サイトで2020年5月20日（水）に公開します。

総務省消防庁によれば、2019年の熱中症発生場所の4割弱が住居（敷地内全ての場所を含む）となっています。外出を控えることが推奨される今年の夏は、これまで以上に室内熱中症への対策が必要です。

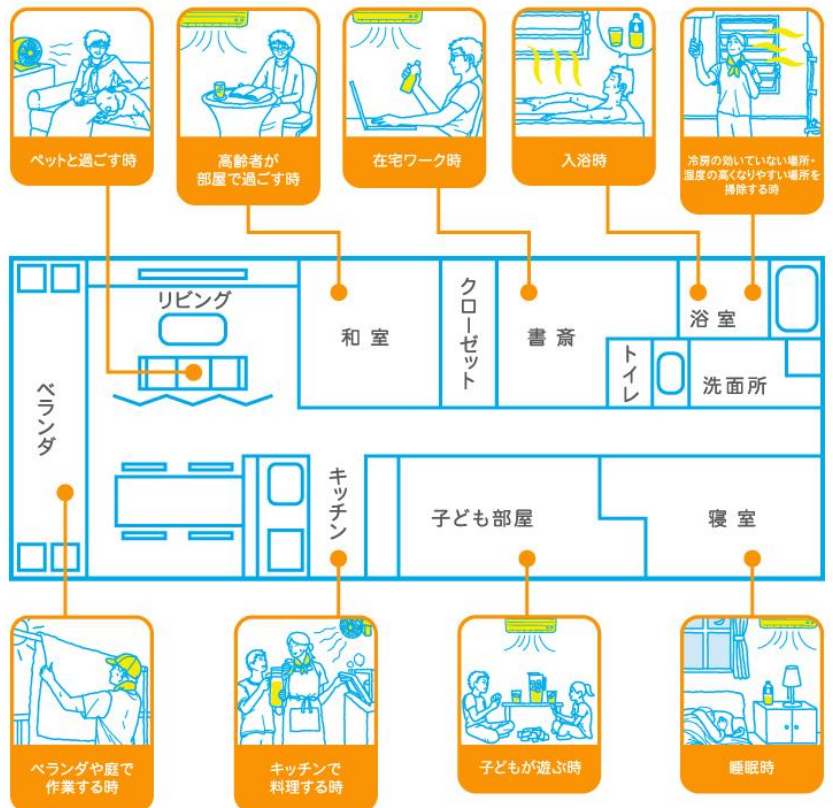
今回公開した「熱中症、こんな人は特に注意！室内で過ごす人」編では、「室内熱中症の対策ポイント6箇条」として、室内熱中症の対策をイラストと文字で解説しています。また、在宅ワーク時や、高齢者が部屋で過ごす時、子どもが遊ぶ時、入浴時や睡眠時など生活シーンごとに注意するポイントと対策もまとめています。さらに、「室内熱中症対策チェック」として、10項目のチェック項目を設置し、どの程度まで対策ができているかを確認することで、日常における熱中症への意識を高めるきっかけとしていただければと考えています。

### 室内熱中症の対策ポイント6箇条

1. 温度と湿度を気にする
2. 室温を適切に保つ
3. こまめな水分補給/  
適度な塩分補給/休憩
4. 生活リズムを整える
5. 体を暑さに慣れさせる
6. 自分も家族もなるかもしれないと  
お互いに気にかける

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

### 室内熱中症に特に注意したいシーン



日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

【「熱中症ゼロへ」プロジェクト 熱中症、こんな人は特に注意！室内で過ごす人】

<https://www.netsuzero.jp/learning/le10>

帝京大学医学部教授 三宅康史先生のコメント

（「熱中症、こんな人は特に注意！室内で過ごす人」より抜粋）



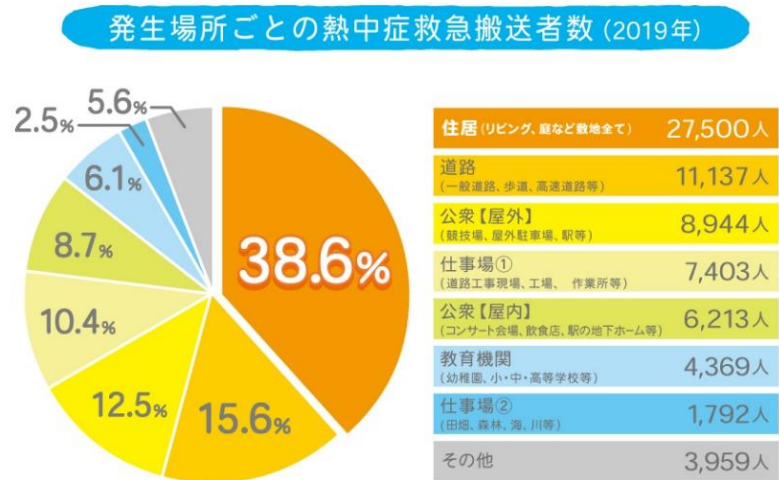
屋内での熱中症は特に高齢者で多くなっています。高齢者は、基礎代謝が低くなり、暑さ、寒さへの感覚が鈍ってくるため、結果的に長い時間高温多湿の室内で過ごしてしまい、自分でも知らないうちに脱水症状を起こし、熱中症になってしまうことがあります。

高齢者に限らず、室内はエアコンなどの冷房器具を使って涼しく保つようにして下さい。夜間も注意が必要です。

暑い外から帰ってきた時に、日差しにより室内が高温になっている場合には、すぐに窓を開けて換気と同時に冷房のスイッチを入れ、室内と身体をできるだけ早く冷やしましょう。

### 参考資料

総務省消防庁によれば、2019年5月～9月の熱中症による救急搬送者数のうち、38.6%が「敷地内全ての場所を含む住居」での発生となっています。



総務省消防庁「2019年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」より作成

今年は、本格的な暑さが訪れる前の時期に室内で過ごす時間が長くなり、暑さに体が慣れにくいことが考えられます。屋外はもちろんのこと、自宅をはじめとする室内でも、熱中症対策を心がけてください。

「熱中症ゼロへ」プロジェクトでは、事前の予防・対策によって熱中症の発生を減らすための活動を進めていきます。

### ■「熱中症ゼロへ」プロジェクトとは

熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまおう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人 日本気象協会が推進するプロジェクトです。2013年夏のプロジェクト発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらおう活動を展開してきました。活動8年目となる2020年は、さらに充実した啓発活動を実践していきます。

### ■一般財団法人 日本気象協会について

1950年に誕生した日本気象協会は、天気予報に代表される気象予測事業に加え、再生可能エネルギー、環境アセスメント、大気解析事業、防災・減災・安全管理に関する事業など、気象に関するコンサルティング事業を通じ、公共に資する企業活動を展開しています。

・「熱中症ゼロへ」のロゴマークは日本気象協会の登録商標です