

平成30年度埼玉県熱中症対策方針

1 目的

近年の熱中症の発生状況を踏まえ、県、市町村、埼玉労働局、消防、保健・医療・福祉等関係団体、自治会、民間企業等が協力し一体となって対策に取り組むことで、県内の熱中症発生を抑制する。

2 主な熱中症対策の内容

① 「熱中症予防5つのポイント」を活用した啓発

- ・ 県公式ホームページ健康長寿課「熱中症予防5つのポイント」の活用
URL: <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>
- ・ 県及び市町村広報誌を活用し、全世帯に対し「熱中症予防5つのポイント」を周知
- ・ 県及び市町村が開催するイベント等で情報提供し、県民への声掛けを依頼
- ・ 健康長寿サポーター及びスーパー健康長寿サポーターを活用した熱中症予防の啓発
- ・ 民間企業と連携したリーフレットの作成及び啓発

② 「まちのクールオアシス」による熱中症予防

- ・ 暑いときには県民が気軽に涼むことができる場所「まちのクールオアシス」の活用
(県や市町村などの公共施設、金融機関やドラッグストアなど民間施設)

③ 熱中症発生の危険性が高まった場合、全県で注意喚起

- ・ 市町村の協力により、防災無線や広報車などを利用して注意を喚起
(涼しい日が続いた後に急に暑くなる日、猛暑が予想される日)
- ・ 市町村のメーリングリストを作り、必要に応じ一斉メールで注意喚起
- ・ 県立学校へのメールでの注意喚起
- ・ さいたま減災プロジェクトを活用した熱中症予防の啓発

④ 適切な医療提供の協力要請

- ・ 熱中症が発生した際には、救急医療機関等で適切に受け入れ、治療がなされるよう、県内医療機関等へ協力を要請

⑤ 市町村職員等を対象とした熱中症予防対策担当者研修会を開催

- ・ 研修を受講した担当者による地域での熱中症対策推進を支援

3 特に配慮する対応について

① 屋外作業等の労働者への注意喚起

- ・ 埼玉労働局と連携し、労働衛生担当者が実施する熱中症予防対策を支援

② 高齢者等のハイリスク者への声掛け・見守り活動を強化

- ・ 要援護高齢者等支援ネットワークを活用した声掛け・見守り
- ・ 県営住宅独居高齢者への見守り

③ スポーツなど屋内外で行う行事での注意喚起

- ・ 部活動などについてはこまめに水分を取るよう学校に注意喚起
- ・ 地域の行事については参加者の状況を見て臨機応変に対応

④ 春からの熱中症対策の啓発

- ・ 急な気温の上昇に慣れていないことで発生する熱中症を予防するために、春から熱中症対策の注意喚起を実施

熱中症予防5つのポイント

① 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。

周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

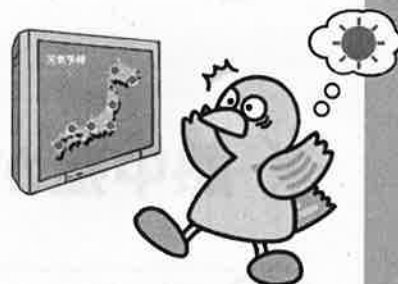


② 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。

特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。



③ 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。

汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！



④ 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。



⑤ 周りの人にも心配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



埼玉県マスコット「コバトン」

※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉医科大学総合医療センター高度救命救急センター、さいたま市立病院救急科の協力をいただいで作成したものです。

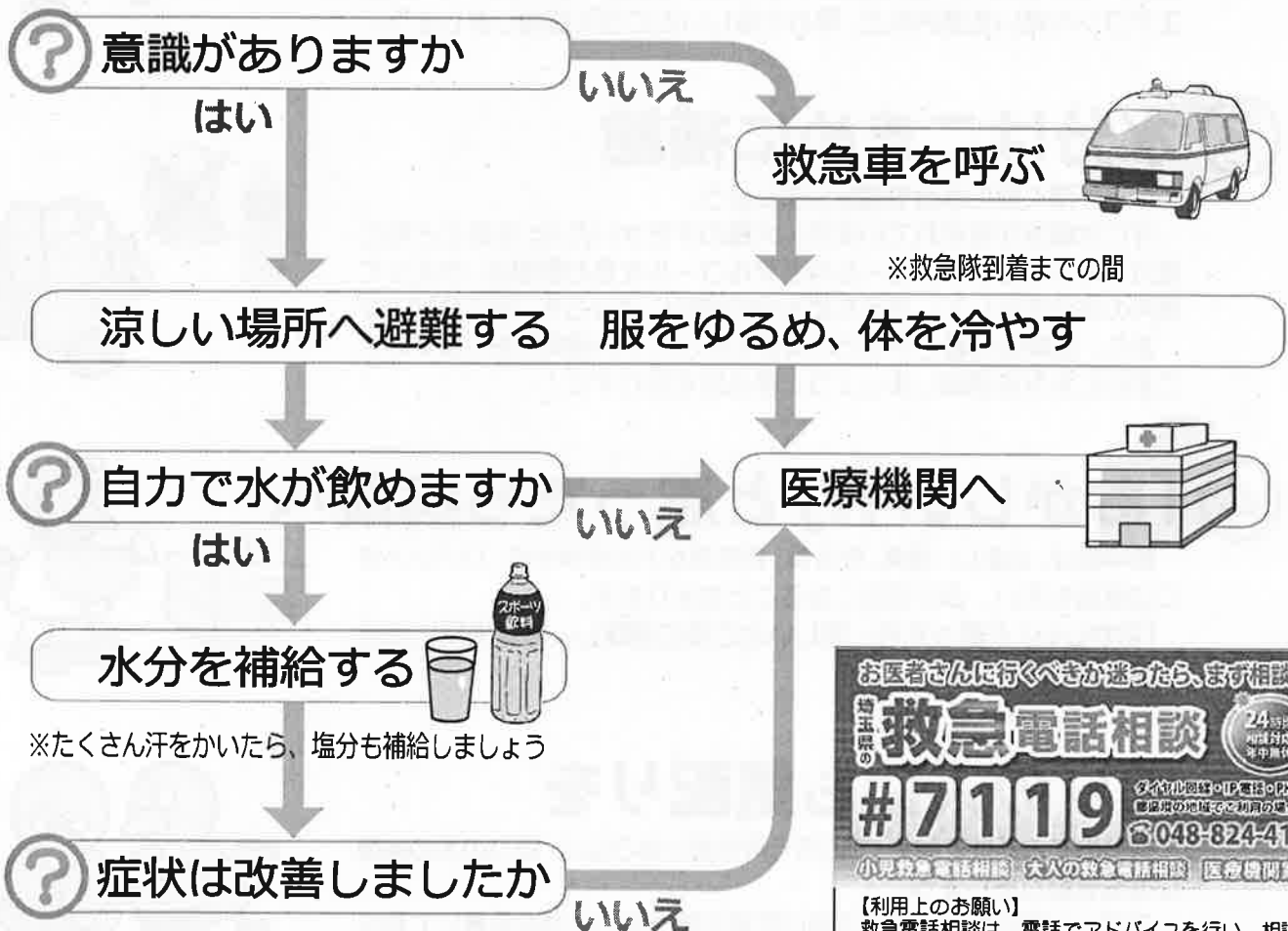
☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい
- 重** 意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まったく歩けない



埼玉県マスコット「さいたまっち」

☀️ 熱中症かもしれないと思った時には



※たくさん汗をかいたら、塩分も補給しましょう

※症状が改善しても、安静にして、十分に休息を取りましょう

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!!!

埼玉県の救急電話相談 24時間受付 年中無休

#7119 24時間受付・IP電話・PHS・都道府県の地域を跨る利用の場合は ☎048-824-4199

小児救急電話相談・大人の救急電話相談 医療機関案内

【利用上のお願い】
救急電話相談は、電話でアドバイスをを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。(埼玉県医療整備課)

【聴覚障害者、音声・言語障害者向け医療機関案内】
専用FAX 048-831-0099

【協力機関】 埼玉県医師会・埼玉県看護協会・県内医療機関