

令和8年度第2回地域の底力発展事業

助成対象団体の皆様へ

## 東京都から熱中症予防対策のお願い

日頃より、東京都の施策にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

昨年夏の国内の平均気温は統計開始以降で最も高温となり、都内の熱中症による救急搬送数が過去最多となりました。気象庁の発表では、今年の夏も厳しい暑さが続くと予測されています。

例年、熱中症の発症のピークが7月から8月であることから、熱中症予防対策の更なる徹底が必要です。

そこで、熱中症対策の一層の促進のため、高齢者や子ども等の熱中症弱者を含め、町会・自治会関係者、地域住民の方への熱中症予防対策の周知に、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

東京都は、熱中症対策ポータルサイトで、熱中症警戒アラートや東京都独自の暑さ情報（東京暑さ情報）の発表状況、熱中症予防に関するお役立ち情報などを発信していますので、ぜひご確認ください。

また、屋内外でのイベント開催時などにおいて、熱中症警戒アラートの発表などを確認して、熱中症リスクが高まった場合には、早急に対応策を実行するなど、対応をお願いいたします。

○ 東京都熱中症対策ポータルサイト (<https://wbgt.metro.tokyo.lg.jp/>)



夏習慣、はじめよう

# 沸とう京

8

つのアクションで、熱中症から命を守ろう！

## 1 こまめな水分補給

のどが渇く前に水を飲むことを心がけましょう（1 時間に 1 回、コップ半分程度）。



## 2 迷わずエアコン利用

気温や湿度の高い日は、無理な節電はせず、迷わずエアコンを使いましょう。



## 3 涼しい服装の工夫

風通しが良く、速乾性に優れた服を選び、ネッククーラーなども活用しましょう。



## 4 日傘・帽子の活用

直射日光を防ぐことで、頭部の温度が 5 ～ 10℃ 上がるのを抑えられと言われています。



## 5 クーリングシェルターの利用

外出時はこまめにクーリングシェルターなど涼しい場所で休憩しましょう。



## 6 周りの人への声掛け

家族・友人、職場などで声をかけあい、熱中症対策を意識しましょう。



## 7 暑さ指数 (WBGT) の確認

気温だけでなく、湿度や日差しも考慮した「暑さ指数」の確認が、熱中症対策に有効です。



## 8 規則正しい生活

一日 3 食バランスの良い食事と十分な睡眠で、熱中症になりにくい体を作りましょう。



熱中症対策の  
情報を発信中！

東京都  
熱中症対策  
ポータルサイト



暑さ指数  
(WBGT) を  
チェック

東京  
暑さマップ



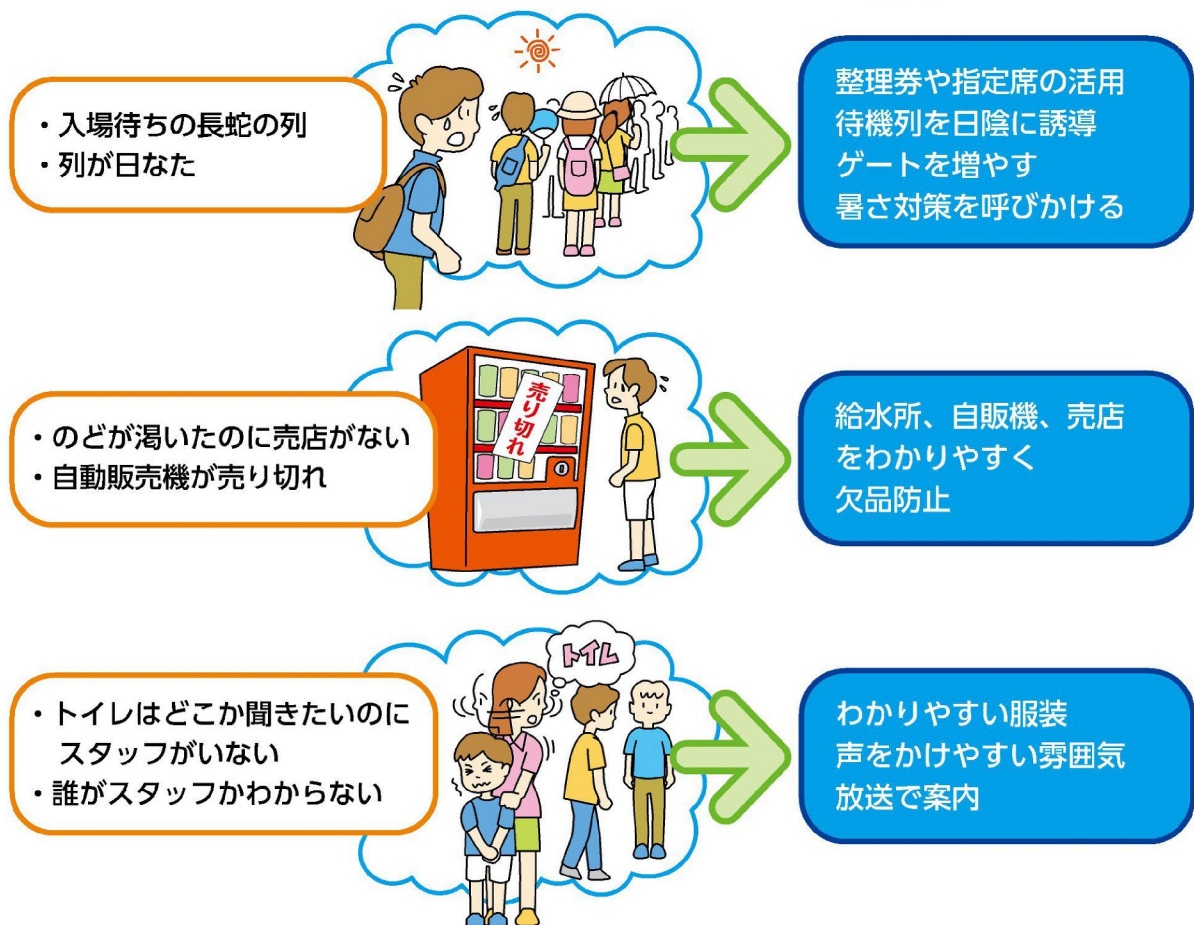
暑さをしのげる  
場所はこちら

クーリング  
シェルター  
マップ



The diagram illustrates a venue layout with various safety and emergency measures. A central octagonal area is labeled "イベント施設" (Event Facility). To its left is the "入退場ゲート" (Entrance/Exit Gate). A blue line representing a "通路" (Pathway) leads from the gate towards the bottom left, where a "最寄駅" (Nearest Station) is located. Along this path, there are several callouts: "炎天下の待機" (Waiting in scorching heat) with a red jagged background, "人の滞留" (Personnel滞留) with a red jagged background, and "性急な退去を要請しない" (Do not request hasty evacuation). To the right of the facility, there is a "風通しの悪い広場" (Poorly ventilated plaza) with a red jagged background. Other callouts include "救護所を設ける" (Set up a first aid station), "適宜、放送・掲示で観客に啓発" (Appropriate broadcast/posters to educate spectators), "イベント中でも休憩できる空間の準備" (Prepare a space where spectators can rest even during the event), "ゲートの数を増やす(参加者の滞留防止)" (Increase the number of gates to prevent participant滞留), and "給水施設(自販機等)の効果的な配置" (Effective arrangement of water facilities (vending machines, etc.)).

 注意が必要な箇所



## 熱中症の予防法



## 緊急時の応急処置

もし、あなたのまわりの人が具合が悪くなってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

### 傷病者の発生

#### チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

いいえ

一次救命処置の手順  
(51頁)を参照

はい

#### チェック2

呼びかけに  
応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

いいえ

#### チェック3

水分を自力で  
摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

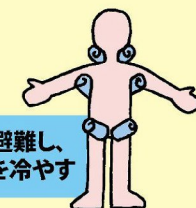
いいえ

#### チェック4

症状がよくなり  
ましたか？

はい

そのまま安静にして  
十分に休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう



氷のう等があれば、首、脇の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

~~「熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと」(43頁)も確認してください。~~



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう