

<報道発表資料>

令和4年4月28日

春の熱中症に注意しましょう
～5つのポイントで熱中症予防～

熱中症は、夏だけではなく、体が気温の上昇に慣れていない春にも発生することがあります。大型連休中にかけて例年気温が高くなる傾向にあり、熱中症に注意が必要です。「熱中症予防5つのポイント」に気を付けて、春の熱中症に注意をしましょう。

また、埼玉県では、熱中症予防のために「熱中症予防5つのポイント」を活用した啓発などの取組を進めていきます。

1 春の熱中症に注意しましょう

春は急激に気温が上昇することがあり、熱中症になる危険が高まります。無理のない範囲で汗をかく習慣を身に付けるなど、暑さに体を慣らすことが大切です。

また、高齢者は、汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクを着用していると、水分を取ることが少なくなります。のどが乾かなくても、水分を取るようにしましょう。

また、室内でも熱中症になることがありますので、窓を開け空気の入替えを行ったり、上手にエアコンを使うなど、室内の気温上昇にも注意しましょう。

2 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
- ② 暑くなる日は要注意
- ③ 水分はこまめに補給
- ④ 「おかしい!？」と思ったら病院へ
- ⑤ 周りの人にも気配りを



(熱中症予防5つのポイント)

* 詳細は、下記ホームページを参照ください。

埼玉県健康長寿課 HP 「熱中症予防 5つのポイント」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>

【参考】埼玉県の熱中症による救急搬送者状況

- ・搬送者数 (うち5月の救急搬送者数)
令和2年 4,028人 令和2年 一人(未集計) (※)
令和3年 2,702人 令和3年 102人

※ 令和2年の集計期間は6月1日～9月30日、令和3年の集計期間は5月1日～9月30日である。

- ・救急搬送者数に占める高齢者(満65歳以上)の割合
令和2年 57.8%
令和3年 55.3%

- ・救急搬送者の発生場所ごとの割合(令和3年)
住居 38.7% 道路 22.1%
道路工事現場などの仕事場 12.3%