

## <報道発表資料>

令和3年4月30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） |      |
|------|--------|---------------|------|
| 令和元年 | 4,346人 | 令和元年          | 273人 |
| 令和2年 | 4,028人 | 令和2年          | —    |

※ 令和元年の集計期間は5月1日～9月30日、令和2年の集計期間は6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

|      |       |
|------|-------|
| 令和元年 | 52.3% |
| 令和2年 | 57.8% |

・救急搬送者の発生場所ごとの割合（令和2年）

|              |       |    |       |
|--------------|-------|----|-------|
| 住居           | 43.5% | 道路 | 20.6% |
| 道路工事現場などの仕事場 | 10.9% |    |       |