

＜報道発表資料＞

令和6年4月26日

春の熱中症に注意しましょう
～5つのポイントと「さ・い・た・ま」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、今年の大規模連休も平年より気温が高い予報が出ていることから、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、特に高齢者の方に気を付けていただきたいポイントを「熱中症予防 さ・い・た・ま」としてまとめましたので、周囲の方への呼びかけなどに御活用ください。

埼玉県では今年度も引き続き熱中症予防に関する取組を進めてまいります。

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。

また熱中症による救急搬送は半数以上を高齢者が占めています。高齢の方は汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。のどが渴かなくても、水分を取るようにしましょう。

さらに、熱中症は約4割が住居において発生しています。室内でも熱中症になる危険性がありますので、窓を開け風通しをよくし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>

3 熱中症予防の合言葉は「さ・い・た・ま」

特に高齢の方に気を付けていただきたい熱中症予防のポイントをまとめた「熱中症予防 さ・い・た・ま」を別添のとおり作成しました。目の留まるところに貼っていただくなど、日常生活の中で御活用ください。また、地域の健康教室や集いの場等で配布いただくほか、身近な高齢の方に熱中症予防の声掛けをしていただく際にも御利用ください。

* 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「熱中症予防の合言葉は「さ・い・た・ま」」

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/yobou_saitama.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4年 4, 663人（134人）
 - 令和5年 5, 719人（269人）

- ・ 救急搬送者数に占める高齢者（満65歳以上）の割合
 - 令和4年 54.0%
 - 令和5年 53.6%

- ・ 救急搬送者の発生場所ごとの割合（令和5年）
 - 住居 38.4%
 - 道路 22.6%
 - 公衆（仕事場、教育施設、道路を除く屋外） 11.8%