

<報道発表資料>

令和7年4月25日

春の熱中症に注意しましょう

～ 暑い日はこまめな水分補給とエアコンの上手な利用を ～

令和6年度の熱中症による救急搬送者数は、5,528人でした。これは、全国で4番目に多い人数です。また、救急搬送者の発生場所ごとの割合で最も多いのは住居となっており、全体の39.3%を占めています。

これからスタートする大型連休から5月にかけては、最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日になることがあります。この時期は暑さに体が慣れていないため、熱中症を発症する危険が高くなります。夏日などの気温が高い日は、熱中症予防の5つのポイントを参考に、早めに熱中症予防を行いましょう。また、夏の暑さに備えて、暑熱順化（しょねつじゅんか）で体を暑さに慣れさせましょう。

1 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



* 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」

(熱中症予防5つのポイント)

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

2 暑熱順化（しょねつじゅんか）が大切です

暑さに慣れていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。そこで、本格的な暑さを迎える前に、「暑熱順化」をすることが大切です。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。無理のない範囲で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

県ホームページでは、自宅で簡単にできる運動を動画で紹介しています。誰にでも簡単に行うことができる運動です。ぜひ御活用ください。

* 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「ふだんから運動しましょう」

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/undou_netsu_yobou.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」を紹介しています。目に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。

●熱中症予防さ・い・た・ま

さ：3食しっかり食べましょう

い：意識して水分をとりましょう

た：たっぷりよい睡眠をとりましょう

ま：まずはエアコンを使用しましょう



(熱中症予防さ・い・た・ま)

* 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5年 5, 719人（269人）

令和6年 5, 528人（134人）

・救急搬送者の発生場所ごとの割合（令和6年）

住居	39.3%
道路	22.3%
公衆（屋内、屋外）	19.3%
仕事場	11.0%