



③ 屋内での熱中症対策 編

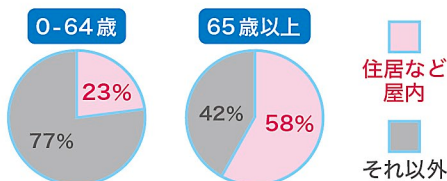
家の中なら大丈夫って それ、ホントですか？



1

発見！

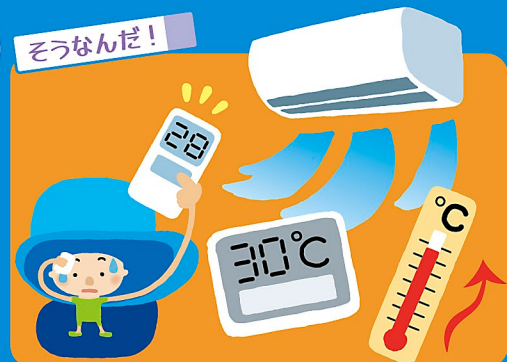
大田区の熱中症発生場所



大田区の熱中症発生場所を調べたグラフを見ると、65歳以上は住居などの屋内で発生する熱中症が半分以上を占めています。つまり、室内も安全とはいえないのです。

2

そうなんだ！



環境省が推奨する冷房時の室内28℃とは、どこかの温度を指しているのでしょうか？ エアコンのリモコンの温度を28℃に設定しても、外気温や湿度、西日などで室温が必ずしも28℃になるとは限りません。部屋に温度計はありますか？ 正しい室温の測定のために温度計を設置し、室温にあわせてエアコンの調整が必要です。特に高齢者は温度を感じにくく、室温が30℃を超えていることも少なくありません。

(出典：環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022)

3

やってみよう！

ポイントは住まいの工夫と衣服の工夫

ここでは、快適な室内を保つための工夫を「住まいの工夫」と「衣服の工夫」にわけてみました。住まいの工夫で室温を調整し、衣服の工夫で体から出る熱や汗を逃がしましょう。高齢者は暑さを感じにくいので、感覚ではなく温度計で室温を確認することが大切です。



住まいの工夫

風通しを利用する 玄関に網戸 2方の窓開け	窓からの直射日光を遮る カーテンブラインド 植物の緑のカーテン 日射遮断フィルム	空調設備を利用する 無理せずエアコン 扇風機も併用
--	--	--

衣服の工夫

ゆったりした衣服にする	襟元緩めて通気する	吸汗・速乾素材などの服で汗を逃がす
--------------------	------------------	--------------------------

(出典：厚生労働省 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド)

監修 東邦大学

大田区・東邦大学・大塚製薬は、大田区のみなさんを熱中症から守ることを目的に、令和6年に熱中症対策の連携協定を締結しました。この主旨に賛同する企業等が集まり「大田区熱中症対策コンソーシアム」を立ち上げ活動をしています。なお、大田区熱中症対策事業は、独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」の12団体のひとつに選定されました。

大田区熱中症対策コンソーシアム

大田区／東邦大学／大塚製薬株式会社／花王グループカスタマーマーケティング株式会社／株式会社 NTT データ パナソニック株式会社エレクトリックワークス社／株式会社きらぼし銀行／明治安田生命保険相互会社／さわやか信用金庫／あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 株式会社セブン-イレブン・ジャパン／マチノマ大森／城南信用金庫／京急開発株式会社／イトーヨーカドー大森店／日本生命保険相互会社 株式会社長谷工コーポレーション／リコージャパン株式会社／第一生命保険株式会社／東急株式会社／京浜急行電鉄株式会社／テレキュー株式会社／株式会社リコー 株式会社リビングライフ／株式会社リビングセンター／株式会社東横建設／リビング建設株式会社 (順不同 2025年4月現在)

*独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」により作成しました。

大田区熱中症対策
コンソーシアムの
情報はこちらから

