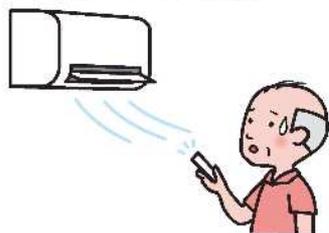


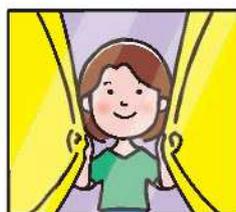
熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



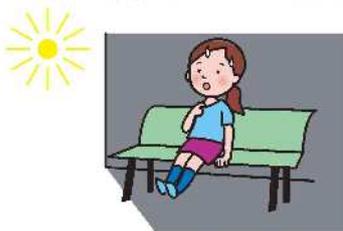
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症
とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

厚労省 熱中症予防



スマートフォンでも見られます



熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす
（首の周り、脇の下、脚の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

節電 こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電 適切な室温設定

節電 すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数を確認する



換気 換気をして屋外の涼しい空気を入れる

換気 窓とドアなど2カ所を開ける

暑いからエアコンつけてね!

換気 扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

節電 クールビズを取り入れる

節電 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

さらに → 気をつけるべきポイント



のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(2リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



！ 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

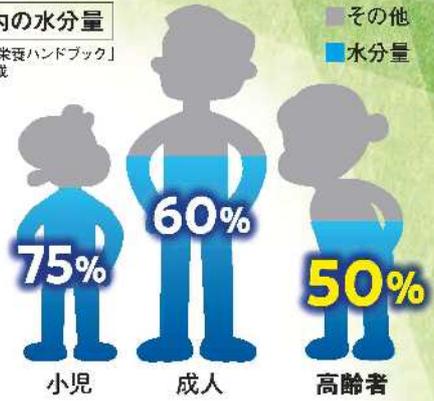
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

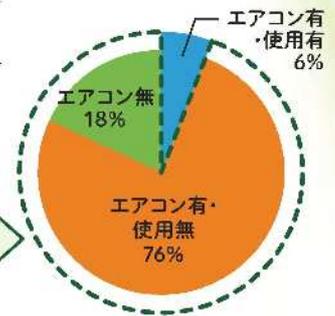
「輸液・栄養ハンドブック」より作成



エアコン設置有無・使用状況別

出典：東京都監察医務院

■ エアコン有・使用有
■ エアコン有・使用無
■ エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



こまめに水分・塩分を補給している



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます ▶



友達追加はこちら

災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

内閣府
消防庁
厚生労働省
環境省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

1. 熱中症を予防するためには…

① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。



② のどが渴いていなくてもこまめに水分・塩分をとりましょう

③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度・暑さ指数 (WBGT) (※) の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開) も活用を。



避難生活における注意点

◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では**普段以上に体調管理**を心掛けましょう。

◆**高齢者、子ども、障害者**の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず車中泊をする場合、車両は**日陰や風通しの良い場所**に駐車しましょう。車用の**断熱シート**等も活用しましょう。また、**乳幼児等を車の中で一人にさせない**ようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

片付け等の作業時の注意点

◆作業開始前には**必ず体調を確認**し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。

◆できるだけ**2人以上で作業**を行い、作業中は**お互いの体調を確認**するようにしましょう。

◆休憩・水分・塩分の補給は、**一定時間毎**にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の**涼しい場所**を確保しましょう。

◆**暑い時間帯**の作業は避けましょう。

◆汗をかいた時は**水分・塩分の補給**も。

※「暑さ指数 (WBGT)」 気温・湿度・輻射 (ふくしゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



全国の暑さ指数 (WBGT) や、熱中症予防に関する詳しい情報は…
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



2. 熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

はい ↓

水分・塩分を補給する

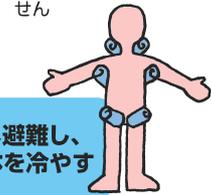
チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

すみやかに
医療機関へ

はい ↓

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう



氷のう等があれば、首、脇の下、
足のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート^(※)」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →



令和 7 年 5 月 28 日

施設長 様

長野市長 萩原 健司
(公 印 省 略)2025 年度民間社会福祉施設職員等
オンライン海外研修・調査について (通知)

平素本市の保健福祉行政につきましては、格別のご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、公益財団法人 社会福祉振興・試験センターから標記研修の受講案内が届きましたので送付いたします。

受講を希望される場合は、受講申込書を令和 7 年 6 月 27 日 (金)までに福祉政策課福祉監査室へ電子メールでご提出いただくようお願いいたします。

なお、受講者推薦書の様式は、社会福祉振興・試験センターのホームページからダウンロードしてください。(https://www.sssc.or.jp/)

- ▶ 「受講者推薦書」提出先：福祉政策課 (fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp)

問い合わせ先
〒380-8512
長野市大字鶴賀緑町 1613 番地
長野市役所保健福祉部福祉政策課
福祉監査室 担当：坂田
Tel:026-224-7324 Fax:026-224-5106
Mail:fukushiseisaku@city.nagano.lg.jp

2025年度民間社会福祉施設職員等オンライン海外研修・調査 実施要綱

1 目的

民間社会福祉施設等で働く介護職員、生活支援員等の職員が諸外国における福祉の最新情報や知識について学び、もってわが国の福祉サービス向上や地域福祉の推進に寄与することを目的とする。

2 実施主体

公益財団法人社会福祉振興・試験センター（以下「センター」という。）

3 研修・調査実施班及び内容

① 高齢者班

ア 研修・調査国 フィンランド

イ 研修・調査の内容

フィンランドの福祉事情聴取、高齢者福祉関係施設の利用者の支援状況及び高齢者のための支援技術等

② 障害者班

ア 研修・調査国 スウェーデン

イ 研修・調査の内容

スウェーデンの福祉事情聴取、障害児・者福祉関係施設の利用者の支援状況及び障害児・者のための支援技術等

4 研修・調査実施期日

① 高齢者班

1日目 フィンランドの福祉事情セミナー（LIVE）

2025年 9月17日（水）16時～18時

2日目 フィンランドの高齢者関係施設見学・質疑応答等（LIVE）

2025年 9月24日（水）16時～18時30分

2025年 9月25日（木）16時～18時30分

※2日目の施設見学については、2グループに分けて実施する予定であること。
日程については、受講者決定時に通知するものとする。

② 障害者班

1日目 スウェーデンの福祉事情セミナー（LIVE）

2025年10月 1日（水）16時～18時

2日目 スウェーデンの障害者関係施設見学・質疑応答等（LIVE）

2025年10月 8日（水）16時～18時30分

2025年10月 9日（木）16時～18時30分

※2日目の施設見学については、2グループに分けて実施する予定であること。
日程については、受講者決定時に通知するものとする。

5 募集人員

各班約80名

6 受講費用

3,000円

7 受講対象者

次の①～④の全てを満たす者とする。

- ① 次のア・イに掲げる民間社会福祉施設等に勤務する介護職員、生活支援員、保育士、看護師等で、各所属施設長を経て各都道府県（一部社会福祉協議会による）、指定都市、中核市の民生主管部（局）長から推薦された者
 - ア 高齢者班（各都道府県・指定都市・中核市からの推薦）
介護報酬指定施設・事業所等
 - イ 障害者班（各都道府県・指定都市・中核市からの推薦）
自立支援給付指定施設・事業所等
- ② 研修・調査終了後も引き続き当該業務に従事する意志を有する者
- ③ 研修の全日程を受講することができる者
- ④ Zoomミーティングを利用したオンライン研修を受講できる者
（詳細は別紙1「オンライン研修受講にあたっての注意事項」参照）

8 申込方法

受講希望者は、所定の受講申込書を推薦主体（前記7①）に提出すること。

9 申込締切

申込締切日については、推薦主体からの案内を確認すること。

（※各推薦主体からセンターへの推薦締切は2025年7月9日（水）であること。）

10 受講者の決定及び通知

受講者は、前記7により都道府県（一部社会福祉協議会による）、指定都市、中核市の民生主管部（局）の長より推薦された受講希望者の中から、センターにおいて別紙2「民間社会福祉施設職員等オンライン海外研修・調査受講者選考基準」により選考のうえ決定し、その結果を当該民生主管部（局）長及び各所属施設長あて通知するものとする。

なお、受講が決定した者には、受講方法等について個別に案内するため、申込書には必ず受信できるEメールアドレスを記載すること。

11 レポートの提出について

- ① 受講者は、オンライン研修終了後に所定のレポートを提出するものとする。
- ② レポートはセンターにて取りまとめる。また、センターのホームページや関係雑誌にレポートの内容等を掲載する場合がある。

12 研修の成果について

受講者は、研修の成果について、所属施設並びに地域等において幅広く伝えるように努め、福祉サービス及び地域福祉活動の向上に寄与するものとする。

13 その他

- ① 提出された書類は一切返却しないものとする。
- ② オンライン研修を受講できる環境の整備（受講場所やパソコンの用意、通信環境等の整備）は受講者本人または受講者の所属施設で準備するものとする。
- ③ センター内の記録のため研修内容を録画する予定であること。

事務連絡
令和7年5月19日

都道府県
各 指定都市 介護保険担当・障害保健福祉主管部（局） 御中
中核市

厚生労働省社会・援護局福祉基盤課
厚生労働省医政局医事課
厚生労働省医政局歯科保健課
厚生労働省医政局看護課
厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部障害福祉課
厚生労働省老健局高齢者支援課
厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課
厚生労働省老健局老人保健課

「原則として医行為ではない行為」に関するガイドラインについて

「原則として医行為ではない行為」については、「医師法第17条、歯科医師法第17条及び保健師助産師看護師法第31条の解釈について（通知）」（平成17年7月26日付け医政発第0726005号厚生労働省医政局長通知）、「ストーマ装具の交換について（回答）」（平成23年7月5日付け医政医発0705第2号厚生労働省医政局医事課長通知）及び「医師法第17条、歯科医師法第17条及び保健師助産師看護師法第31条の解釈について（その2）」（令和4年12月1日付け医政発1201第4号厚生労働省医政局長通知）に示されているところです。

今般、規制改革実施計画（令和6年6月21日閣議決定）に基づき、令和6年度老人保健健康増進等事業において、介護職員が利用者に対して安全に当該行為を実施できるよう、留意事項、観察項目、異常時の対応等を含むガイドラインを策定しました。ガイドラインについては、下記のホームページにて公開しておりますほか、各都道府県、指定都市及び中核市のご担当者宛にはガイドラインの冊子を送付いたしますので、内容について御了知の上、管内市区町村（指定都市および中核都市を除く）や管内の介護施設等にその周知をお願いいたします。

なお、本事務連絡の写しについては別途、関係団体等にもご連絡している旨申し添えます。

【令和6年度老人保健健康増進等事業「原則として医行為ではない行為に関するガイドライン」（株式会社日本経済研究所）の掲載先】

<https://www.jeri.co.jp/report/elderlyhealth-r6>

＜規制改革実施計画（令和6年6月21日閣議決定）（抜粋）＞

厚生労働省は、厚生労働省通知により、例えばストーマ装具の交換など、原則として医行為には該当しないとの解釈が示されている行為について、介護現場における周知が不十分であるとの指摘を踏まえ、介護職員が安全かつ適切に判断・実施できるよう、「医師法第17条、歯科医師法第17条及び保健師助産師看護師法第31条の解釈について（通知）」（平成17年7月26日厚生労働省医政局長通知）及び「医師法第17条、歯科医師法第17条及び保健師助産師看護師法第31条の解釈について（その2）」（令和4年12月1日厚生労働省医政局長通知）に記載のある行為について、安全性の確保など介護現場の実情を確認しつつ、例えば、実施する場合の留意事項、観察項目、異常時の対応などの介護現場が必要と考える内容等を盛り込んだタスク・シフト／シェアに関するガイドライン（以下「ガイドライン」という。）を新たに策定し、公表する。