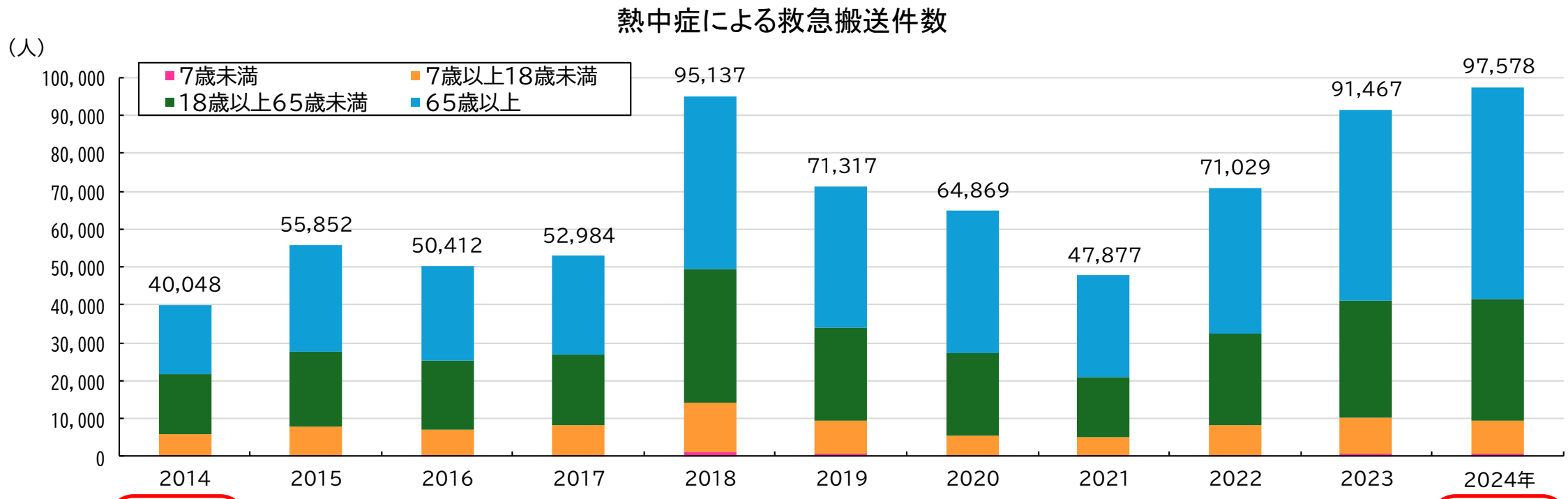
今年の夏の熱中症対策について

2025年5月28日

公益社団法人 日本医師会

熱中症による救急搬送件数

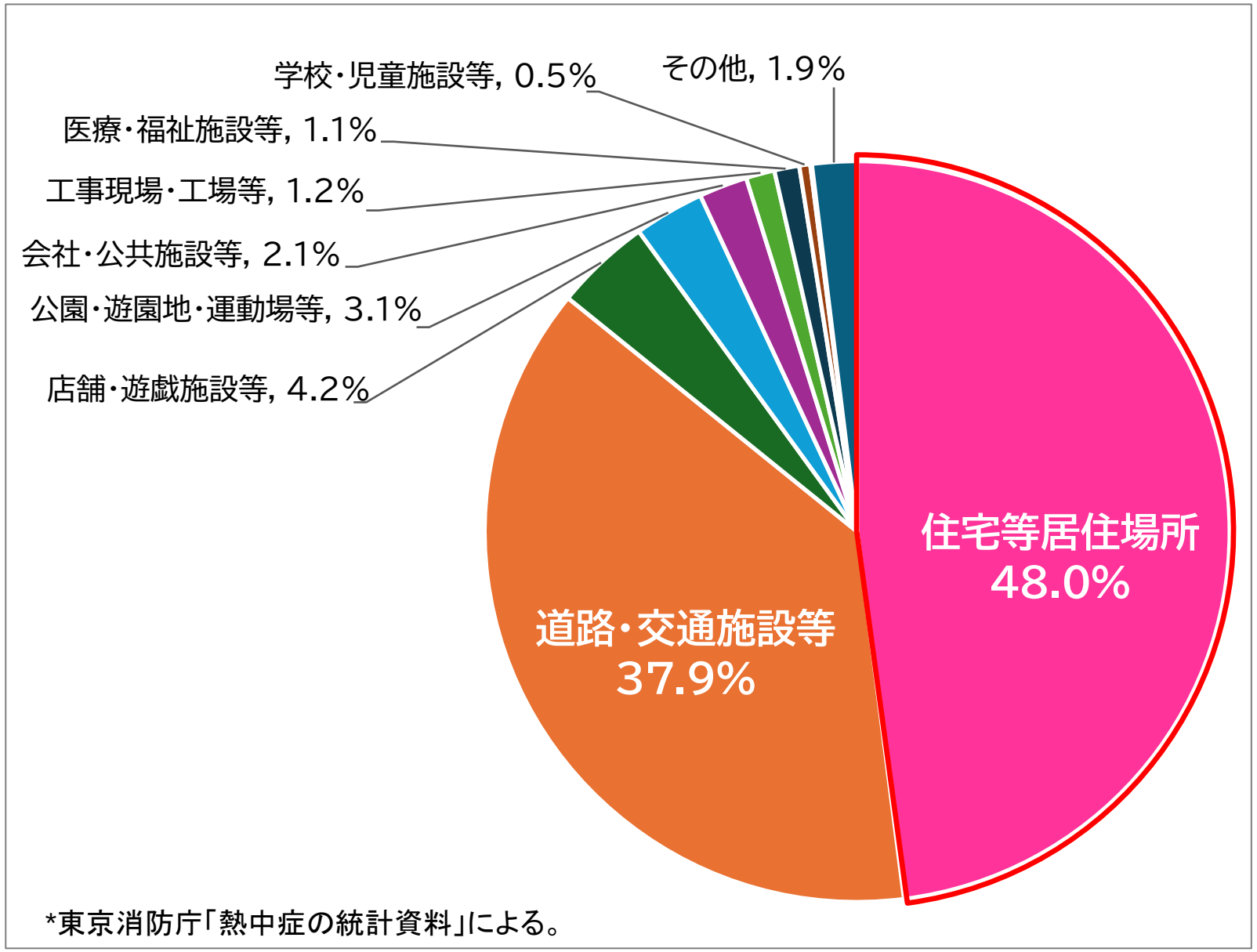


	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
7歳未満	363	505	486	490	975	635	332	366	568	801	603
65歳以上	18,468	28,016	25,228	25,930	45,781	37,091	37,528	26,942	38,725	50,173	55,966

*総務省消防庁データより作成。

熱中症による救急搬送は、7歳未満は約1.7倍、65歳以上は約3倍に増加

高齢者の熱中症の発生場所



*東京消防庁「熱中症の統計資料」による。

65歳以上の高齢者の熱中症発生場所（救急要請時）は、「住居等居宅場所」が最も多い。

高齢者と子どもの熱中症防止のために

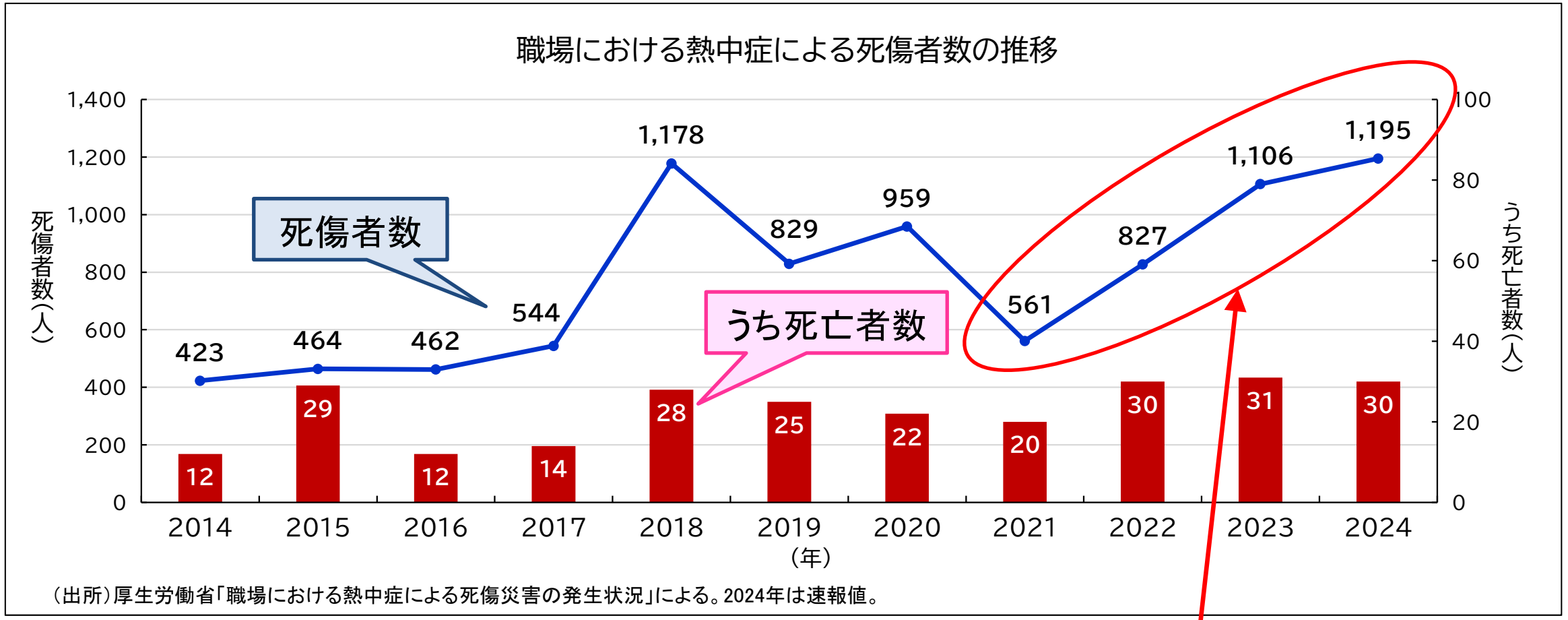
高齢者

- 喉の渇きが感じにくくなり、水分が充分にとれないため、高齢者は体内の水分が不足しがちです。
- 暑さに対する体の調節機能が低下していることから、特に注意が必要とされています。
- エアコンを使用せずに自宅で熱中症を発症した事例も多数報告されています。エアコンを上手に使用し、こまめな水分補給をすることなどを心がけてください。

子ども

- 体に取り込んでいる水分量が少ないため、容易に水分不足に陥りやすくなります。
- また、自分から危険を感知する能力、危険を回避する能力が非常に乏しいため、大人が常に注意する必要があります。大人は子どもをよく観察し、定期的に休息させ、水分補給をこまめに促すことが重要です。
- 夏の不規則な生活、睡眠不足は高温環境下での熱中症を加速させるため、規則正しい生活と十分な睡眠をとるように心がけてください。

職場における熱中症による死傷者数の推移



（出所）厚生労働省「職場における熱中症による死傷災害の発生状況」による。2024年は速報値。

職場における熱中症の死傷者数は増加傾向

労働安全衛生規則の一部改正により、
職場における熱中症対策が義務化（2025年6月1日施行）

職場における熱中症対策の強化について

■ 熱中症の重篤化を防止するため
「体制整備」
「手順作成」
「関係者への周知」 が事業者に義務付け

■ 対象となる作業
「WBGT値※）28度以上又は気温31度以上の環境下で、
連続1時間以上又は1日4時間を超えての実施」
が見込まれる作業

※）WBGT値：熱中症の危険度を判断する数値。気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた指標。
環境省の「熱中症予防情報サイト」（https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php）では、地点ごとの暑さ指数（WBGT）が毎日公表されている。

*厚生労働省「職場における熱中症対策の強化について」（https://www.mhlw.go.jp/content/001476821.pdf）より作成。

暑さ指数（WBGT値）と熱中症

参　考

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上	28以上	厳重警戒 （激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28℃以上	25以上	警戒 （積極的に休憩）	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上	21以上	注意 （積極的に水分補給）	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 （適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」による

日本医師会の熱中症予防サイト

熱中症にご注意ください

https://www.med.or.jp/people/health/heatstroke/006849.html

日本医師会　熱中症

で検索！

熱中症情報

職場における熱中症対策（産業医向け）NEW

▸ 職場における熱中症対策（産業医向け）
2025年6月から職場における熱中症対策が義務化されました。暑さ指数と熱中症の関係、職場における熱中症予防の具体例について解説しています。

教えて！日医君！知っておきたい熱中症の豆知識～

▸ Part 1「熱中症について」
「熱中症とはどんな病気なのか」「どんな症状が出るのか」「注意が必要な人はどんな人か」などを説明します！

▸ Part 2「熱中症予防について」
「屋内・屋外での予防方法」「熱中症予防に役立つ便利な情報（熱中症警戒アラート等）」などを説明します！

▸ Part 3「熱中症の対処法について」
「熱中症になってしまった時の対処法」「熱中症を疑われる人を見かけた時の対応」などを説明します！

職場における熱中症対策の解説動画も公開中！

日本医師会公式チャンネルでも
youtube動画を公開中！