

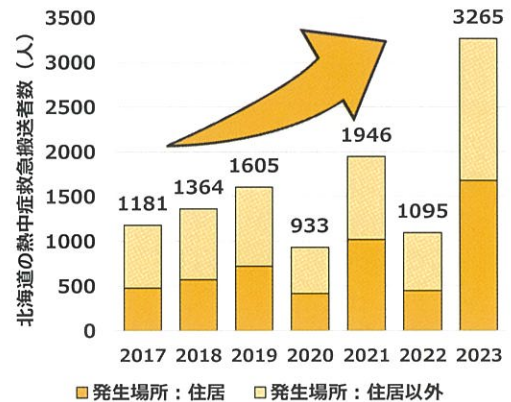
# おうちでできる熱中症対策

## ～省エネにもつながる夏のひと工夫～

- 北海道でも熱中症にかかる人が増えています。熱中症は最悪の場合、死に至る健康被害ですが、その多くが住居で生じていることをご存じでしょうか。住居での熱中症対策は、省エネにも繋がります。このチラシで紹介する工夫で、暑い夏を乗り切りましょう！

### ポイント1 北海道で熱中症が増加。住居での発生が最多

- 道内の平均気温は、120年で約2℃上昇しています。今後も地球温暖化に伴って気温は上昇し、世界でこれまで以上の対策をしなければ、21世紀末までにさらに4～5℃程度上昇すると予測されています。
- 2023年夏の北海道の平均気温は、統計開始以降、過去最高となり、北海道の熱中症搬送者数（5月～9月）は3,265人と大きく更新しました。
- 熱中症搬送の最大の発生場所は住居です。2023年（5月～9月）の搬送のうち、全国で約40%、道内では約51%が住居で発生しています。



### ポイント2 日射しが部屋に入ると室温が上昇

- 窓が大きい住宅では日射しがたくさん部屋に入り、より室温が上昇します。また、最近の住宅では、性能が高いことで、温まった室温がなかなか低下しないことがあります。



### ポイント3 天気予報の情報を上手に利用する

- 身体が暑さに慣れるためには数日から2週間程度の時間が必要といわれています。「2週間気温予報」（気象庁）等で高温が予測される場合や、高温に関する早期天候情報が発表されたときは、ウォーキングなどで意識的に汗をかく機会を増やし、暑さに負けない体作りを始めたり、エアコンや扇風機が故障していないか事前に確認しましょう。



省エネにもつながる夏のひと工夫で、  
熱中症にならないように暮らしましょう！  
ウラ面に具体例を紹介します。



## 基本

# 部屋に温湿度計を置いてこまめに確認

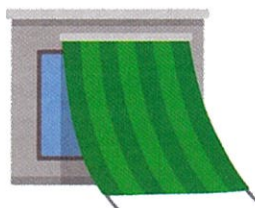
- 部屋に温湿度計を置いて、こまめに室温や湿度を確認しましょう。温湿度計は、TVなどの熱を発生する家電の周辺やエアコンの風が当たる場所は避けて置きましょう。

- 同じ気温でも、湿度が高いと熱中症のリスクは高まります。湿度の値にも注意しましょう。



## ひと工夫1 窓の外で日射しを遮る

- 室温を上げないために日射しを遮りましょう。
- 最も効果的な日射しの遮り方は窓の外側に日よけを付けることです。日よけを付けることができない場合はカーテン等の使用も効果的です。



## ひと工夫2 窓を開けて風を通す

- 外の気温が室温より低いとき、窓を開けて風を通しましょう。
- 部屋に日射しが入ると熱がこもってしまいます。外の気温が高くなければ、窓を開けてこもった熱を外に出しましょう。
- 北海道の夜は、比較的気温が低くなるため、夜の窓開けも効果的です。



### 窓開けのポイント

窓は、対面する2つを開けましょう。1つしか窓が開けられない場合は、換気扇やレンジフードを利用しましょう。



### 夜の窓開けのポイント

夜に窓を開けるときは防犯に注意！

## 2つの工夫に加えて

## ひと工夫3 扇風機やエアコンを使う

- 日射しを遮ったり、窓を開けたりして室温を低下させたうえで、扇風機やサーキュレーターを使って、室内や身体を冷やしましょう。



- エアコンがついている家では、エアコンによる冷房を実施しましょう。その際に、扇風機やサーキュレーターを使って、冷たい空気を部屋全体に広げましょう。



### 電気代節約のポイント

室温が高いときにエアコンを使うと、電気をたくさん使います。たとえば短時間の外出時では、エアコンをつけっぱなしにすることで電気代の節約につながる場合があります。



### エアコン使用時のポイント

エアコン使用時にサーキュレーターを併用するとき、サーキュレーターはエアコンに向かい合うように設置しましょう。

## 「ひと工夫」を行っても部屋が暑い場合は…

- エアコンが設置されている公共施設等へ避難することも考えましょう。
- 避暑用に開放されている公共施設等が近くにある場合、それらを利用しましょう。

