

2020年8月吉日

## TBWA\HAKUHODO と専門家の有志が制作 SNS で発信できる！災害対策集第二弾 『コロナ禍でもすぐにできる！熱中症への備え 2020 年版』を公開

TBWA\HAKUHODO（本社：東京都港区、代表取締役社長兼 CEO：今井明彦）と FUKKO DESIGN（本社：東京都渋谷区 代表理事：河瀬大作）は、コロナ禍において熱中症対策をどのようにすべきかまとめた『コロナ禍でもすぐにできる！熱中症への備え 2020 年版』を発表しました。

**暑い夏に気をつけること** **コロナ禍でもすぐにできる！熱中症への備え 2020 年版**  
**熱中症とコロナ感染を防ごう**

**熱中症が心配な時にはマスクをはずそう**

！マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。  
マスクは飛沫の拡散予防に有効とされていますが、マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、口元の温度が3℃上がるという報告もあります。また気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

**マスクをはずす時の注意点**

- 屋外で人と2m以上（十分な距離）離れている時

**マスクを着用する時の注意点**

- 激しい運動は避ける
- のどが潤いてなくてもこまめに水分補給を
- 気温・湿度が高い時は特に注意を

**暑さを避けよう**

- 涼しい服装、日傘や帽子を身につける
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動を
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

**こまめに水分補給をしよう**

自分では気づかないうちに脱水になる場合があります。のどが潤いていなくても積極的に水分をとるようにしましょう。

- 1日あたり1.2Lを目安に飲みましょう
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ペットボトル500mL 2.5本
- コップ約6杯

大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

**多人数で集まる時はこまめに換気をしよう**

！一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行なっていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

**日頃から体調管理をしよう**

家にいることが多いと体が暑さに慣れず、外出した時などに熱中症のリスクが高まる可能性があります。

- 無理のない範囲で**適度に運動**を（『やや暑い環境』で『ややきつい』と感じる強度で**毎日30分程度**）
- 水分補給は忘れずに！
- 毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- 体調が悪い時は、無理せず自宅静養

© FUKKO DESIGN JV © AD 協力：佐々木晶二（元内閣府防災担当官房審議官）、荒木健太郎（疫研究者）、市川衛（医師の翻訳家）

新型コロナウイルス感染症の拡大が収束しない中、梅雨明け以降全国的に猛暑が続いており、多くの人がコロナ禍での熱中症への危機感と不安を抱えています。そこで、TBWA\HAKUHODO のメンバー、元内閣府防災担当官房審議官の佐々木晶二氏、災害支援団体の調整などを行う NPO 法人全国災害ボランティア支援団体ネットワークの明城徹也氏らとともに有志のチームを結成し、気象や医療の専門家などへの取材を経て、コロナ禍での熱中症対策をどのようにすればよいかをまとめた『コロナ禍でもすぐにできる！熱中症への備え 2020 年版』を制作しました。

TBWA\HAKUHODO は、2020 年度より、地球環境や社会課題に対しての取り組みである「ソーシャルグッド」を、会社として、そして社員一人一人が積極的に活動するための『TH for GOOD』プロジェクトを社内向けに開始しています。このたびの『コロナ禍でもすぐにできる！熱中症への備え 2020 年版』においても、『TH for GOOD』プロジェクトの一環として社員の有志チームの活動を後押ししています。

『コロナ禍でもすぐできる！熱中症への備え 2020年版』は、5枚の画像にまとめられています。

① 「熱中症とコロナ感染を防ごう」

コロナ禍での熱中症対策として具体的な方法を紹介しています。

② 「熱中症の応急処置をチェックしよう」

熱中症と思われる症状になった際の応急処置の具体的な流れや、似ていると言われる新型コロナウイルス感染症と熱中症の症状の違いなどを説明しています。

③ 「高齢者と乳幼児は特に注意しよう」

特に注意が必要な高齢者と乳幼児の注意点をまとめています。

④ 「暑さの情報をチェックしよう」

暑さ指数や熱中症警戒アラートについての紹介と、どのように調べるかを解説しています。

⑤ 「災害で避難している時の熱中症対策」

現在被災されて避難所で生活している人も多くいるため、避難所での対策などを紹介しています。

それぞれ、コロナ禍であることを前提として熱中症に対してどのように対策をしたらよいか、さまざまな側面から体型的にまとめました。さらに、理解しやすいことはもちろん、周囲の人々にも伝えやすいように、SNSで拡散させやすいデザインにしています。

コロナ禍での熱中症対策は、いろいろな状況を加味しながらその都度、最適な方法を選択することが求められるため、どんな場合においても常に正しいと言えるような対策はありません。しかし、対策方法を選択するうえで、どのようなポイントに焦点を当てて考えるべきかをまとめていますので、ぜひご一読・保存していただき、一人でも多くの方の命と健康を守ることに役立ていただければ幸いです。

## 『コロナ禍でもすぐできる！熱中症への備え 2020年版』

[http://www.tbwahakuhodo.co.jp/uploads/2020/08/200812\\_HeatStrokePrevention-COVID19\\_j.pdf](http://www.tbwahakuhodo.co.jp/uploads/2020/08/200812_HeatStrokePrevention-COVID19_j.pdf)

### 暑い夏に 気をつけること

コロナ禍でも  
すぐできる！

## 熱中症への備え 2020年版

# 熱中症とコロナ感染を防ごう

### 熱中症が心配な時には マスクをはずそう

! マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクは飛沫の拡散予防に有効とされていますが、マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、口元の温度が3℃上がるという報告もあります。また気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

**マスクをはずす時の注意点**

屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時

**マスクを着用する時の注意点**

- 激しい運動は避ける
- のどが渇いてなくてもこまめに水分補給を
- 気温・湿度が高い時は特に注意を

### 暑さを避けよう

- 涼しい服装、日傘や帽子を身につける
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動を
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### こまめに水分補給をしよう

自分では気づかないうちに脱水になる場合があります。のどが渇いていなくても積極的に水分をとるようにしましょう。

- 1日あたり1.2Lを目安に飲みましょう

1時間ごとにコップ1杯 起床後や入浴前後も必ず水分補給を

ペットボトル500mL 2.5本  
コップ約6杯

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 多人数で集まる時は こまめに換気をしよう

! 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

### 日頃から体調管理をしよう

家にいることが多いと体が暑さに慣れず、外出した時などに熱中症のリスクが高まる可能性があります。

- 無理のない範囲で速度に運動を(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- 水分補給は忘れずに!
- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

© FUKKO DESIGN JVOAD 協力：佐々木晶二（元内閣府防災審議官）、荒木健太郎（雲研究者）、市川衛（医療の翻訳家）

### 暑い夏に 気をつけること

コロナ禍でも  
すぐできる！

## 熱中症への備え 2020年版

# 熱中症の応急処置をチェックしよう

### 熱中症の応急処置

あなたのために熱中症を疑う症状が現れたら落ち着いて状況を確かめ、対処しましょう。最初の処置が肝心です

**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？

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？

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合には、塩分の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

**チェック4** 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休憩をとり、回復したら帰宅しましょう

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置をはじめましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を中心的に冷やしましょう

医療機関へ

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

### 暑さに我慢はならない

どんなに屈強な人間でも暑さには耐えられません。特に学校や屋外作業のときなど、暑さを根性論で我慢したり、我慢させたりは絶対にしてはいけません。

### 熱中症とコロナ感染の違い

熱中症とコロナ感染は、症状が似ていると言われてます。共通の症状、異なる症状を把握し、コロナ感染が疑われる場合には、帰国者・接触者相談センターや医療機関などに相談して受診しましょう。

**共通の症状**

- 発熱  
経口補水液を飲んで汗をかき、熱が下がっても、しばらくしてまた熱が上がってくるようであればコロナ感染の可能性があります
- 頭痛 ● 疲労感・倦怠感、吐き気 ● 筋肉痛、関節痛

**症状が異なる点**

「味覚障害」「嗅覚障害」「呼吸器症状(息苦しさ、咳)」などはコロナ感染の特徴的な症状です。痲疹やめまいなどは熱中症では見られませんが、コロナ感染ではあまり見られません。

イラストの由来：BLUE MOMENT © 小沢かな、荒木健太郎

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」

© FUKKO DESIGN JVOAD 協力：佐々木晶二（元内閣府防災審議官）、荒木健太郎（雲研究者）、市川衛（医療の翻訳家）

## 暑い夏に 気をつけること

## コロナ禍でも すぐできる! 熱中症への備え 2020年版 高齢者と乳幼児は特に注意しよう

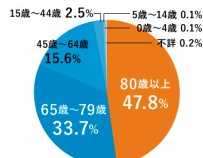
### 高齢者の注意点

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、  
熱中症にかかりやすいため、高温な日は特に注意が必要です。

- のどが渇かなくても水分補給を
- 部屋の温度をこまめに測る
- 体調や部屋の状況を昼夜問わず気をつける

熱中症による死者の  
約8割が高齢者

年齢別 / 熱中症死者の割合



出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」  
厚生労働省

高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生

自宅を涼しくすることを  
心がけましょう



エアコンや扇風機を活用

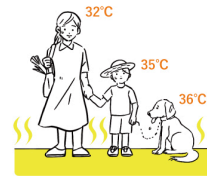
### 乳幼児の注意点

乳幼児は体調を上手く伝えられないことがあり、  
「寝た」「眠い」が熱中症のサインの場合も。  
乳幼児を十分に観察し、コミュニケーションをとりましょう。

- マスク着脱とコミュニケーション  
マスクを適切に着脱させ、暑さや体調不良をすぐに伝える習慣を  
※乳幼児のマスク着用には危険があります。特に2歳未満の子どもは要注意
- 顔色や汗のかき方に注意  
顔が赤くひどく汗をかいている場合には、涼しい場所で十分な休息を
- 日頃からの適切な水分補給  
のどの渇きに応じて水分補給する習慣を
- 適切な服装・適度な外遊び

地面に近いほど気温が  
高くなるため、身長が低い幼児は  
大人よりも危険な状態になります。

※天気予報の気温は、  
地上1.25~2.0mの大気の温度



© FUKKO | ESIGN | JV | OAD 協力: 佐々木晶二 (元内閣防災官房審議官)、荒木健太郎 (雲研究者)、市川衛 (医療の翻訳家)

## 暑い夏に 気をつけること

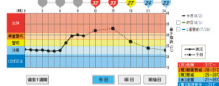
## コロナ禍でも すぐできる! 熱中症への備え 2020年版 暑さの情報をチェックしよう

熱中症による死者数は**真夏日 30°C** から増加し、**猛暑日 35°C** は特に注意です。  
暑さに関する情報をうまく利用して、熱中症を予防しましょう。

### 暑さ指数をチェック

暑さ指数は、**湿度、日射・ふく射など周辺の熱環境、気温**  
をもとにして計算した、**熱中症の危険度の目安**です。  
※単位が「℃」ですが、気温とは異なるので注意。

環境省 暑さ指数



出典: 環境省 HP  
現在の場所の明後日までの暑さ指数をチェック

スマホアプリでもチェック

NHK ニュース防災  
NHKニュース防災  
ニュース全般  
Yahoo!天気  
気象情報

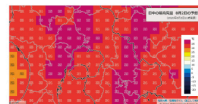
### 熱中症警戒アラートとは

暑さ指数が33°C以上になることが予想される場合に  
発表され、熱中症への警戒を呼びかけます。  
※ただし、現在関東甲信地方のみでの発行。

暑さ指数	レベル	注意すべきこと	気温(参考)
31°C以上	危険	運動は原則中止。 外出はなるべく避けて涼しい室内へ。	35°C以上
28~31°C	嚴重警戒	激しい運動は中止。 炎天下を避け、室温上昇に注意。	31~35°C
25~28°C	警戒	運動や激しい作業時には積極的に休憩を。	28~31°C
21~25°C	注意	積極的に水分・塩分を補給。	24~28°C
21°C未満	ほぼ安全	適宜水分・塩分を補給。	24°C未満

### これからの気温を知る

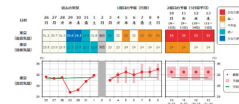
気象庁 天気分布予報



明日までの最高・最低気温、3時間毎の  
気温の予報をチェック

### 少し先の気温を知る

気象庁 2週間気温予報



2週間先までの気温の傾向をチェック  
出典: 気象庁 HP

© FUKKO | ESIGN | JV | OAD 協力: 佐々木晶二 (元内閣防災官房審議官)、荒木健太郎 (雲研究者)、市川衛 (医療の翻訳家)



## 暑い夏に 気をつけること

コロナ禍でも  
すぐできる!

## 熱中症への備え 2020年版 災害で避難している時の熱中症対策

### 避難所における熱中症対策

避難所では換気や空調設備の整っていない場合があります。  
自ら積極的に暑さ対策をしましょう。

- 定期的な水分補給
- トイレを絶対に我慢しない
- 通気性の良い服装選び
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

ペットボトルは1日で飲み切ろう

避難所ではペットボトルから直接水分補給をすることが多くなりますが、雫液のついた部分は様々な菌が発生しやすい状態になります。ペットボトルは1日で飲みきるようにしましょう。

1日で飲む

### 車中泊のリスク

特に暑い夏は車内が高温になるため、車中泊における熱中症の危険度は極めて高くなります。車中泊はできる限り避けるべきですが、やむをえずる場合には、必ずエアコンの利用やこまめな水分補給を。

ポイント

- エアコンを止めると瞬時に暑くなるのでONのままに
- 高齢者や幼児がいる家庭は特に、体調の変化など細心の注意を
- 日陰になる場所を選ぶ

用意すべきもの

- 水（経口補水液など）
- 塩分タブレット

- ゼリー（水分量の多い非常食）
- 帽子やUVカットの上着など

### 避難所でのマスクの使い方

- 家族以外の避難者と十分な距離がとれない場合はマスク着用
- 息苦しさを感じたら、広い場所に出てマスクをはずす
- マスクをはずしたら会話は控える

© FUKKO DESIGN JVOAD 協力：佐々木晶二（元内閣府防災官審議官）、荒木健太郎（雲研究者）、市川衛（医療の翻訳家）

## 【プロジェクトリーダー TBWA\HAKUHODO 兼 FUKKO DESIGN 木村充慶 コメント】



以前作成した「コロナ禍でもすぐにできる！大雨&台風への備え 2020年」を6月末に発表したところ、その後すぐに令和2年7月豪雨があり、期せずして、多くの方々にご活用いただきました。さまざまなメディアでご紹介いただき、実際に被災前や避難所で活用してくださった、という声をいただきました。少しでもお役に立てたのであれば、大変うれしいです。他方で、多くの方々からの声を聞く中で、行政として発信する正しい情報、そして、それらの情報を噛み砕き、報道メディアなどにおいて流れる一過性情報などとは別に、このように体系的にまとめ、かつSNSで拡散する画像の可能性を感じました。そこで、現在大きな課題となっている、コ

ロナ禍における熱中症対策も作ろうという話になりました。すでに梅雨は明けて暑さのピークに差し掛かっており、遅いかもしれないと思いました。しかし、気象庁からお盆に向けてまだ暑さが続く発表されたため、有志のメンバーが集まり、超特急で作業し、1週間ほどでまとめ上げました。元内閣府防災官審議官の佐々木さんや、災害支援団体の調整などを行うJVOADの明城さん、そして、気象や医療の専門家の協力を仰ぎながら、私、そしてTBWA\HAKUHODOのデザイナーやコピーライターなどとともに作成しました。この画像を参考に、少しでも対策をしていただけたらうれしいです。

### プロジェクトメンバー

プロジェクトリーダー：木村充慶（TBWA\HAKUHODO/FUKKO DESIGN）

アートディレクター：浜田智子（TBWA\HAKUHODO）

コピーライター：大嶋美月（TBWA\HAKUHODO）

デザイナー：西井真知子（イチロク）

専門家：佐々木晶二（元内閣防災官房審議官）、明城哲也（NPO 法人全国災害ボランティアネットワーク<JVOAD>事務局長）など

### **TBWA\HAKUHODO (TBWA 博報堂) について**

2006年に博報堂、TBWA ワールドワイドのジョイントベンチャーとして設立された総合広告会社です。博報堂のフィロソフィーである「生活者発想」「パートナー主義」とTBWA がグローバル市場で駆使してきた「DISRUPTION®」メソッドを中心とした独自のノウハウを融合。質の高いソリューションを創造し、クライアントのビジネスの成長に貢献します。「DISRUPTION®」は既成概念に縛られず、常識を壊し、新しいヴィジョンを見いだすTBWA\HAKUHODOの哲学です。マーケティングに限らず、ビジネスにおけるすべての局面でディスラプションという新しい視点を武器に事業やブランドを進化させるアイデアを生み出します。

<http://www.tbwahakuhodo.co.jp>

### **FUKKO DESIGN について**

一般社団法人 FUKKO DESIGN は、「民間ビジネスの力を結集して新たな“復興”をつくる」を活動テーマに、平時のときから行政、民間企業、メディアとのネットワークを構築し、有事の時にすぐにサポートする体制をつくるほか、有事の際の被災地に関する情報発信の支援、復興タイミングにおける地域の魅力発信、企業のマッチングサポート支援などをトータルにデザインしていく団体として活動していきます。

<https://fukko-design.jp/>