

【参考】市職員の取組

実施している場面		取組の内容	工夫している点やお勧めポイント、期待する効果等
1	職場	私の職場では、熱中症警戒アラートの発表対象期間中は「クールビズ」の更に上をいく「スーパークールビズ」に取り組んでいます。	<ul style="list-style-type: none"> ・ノーネクタイ・ポロシャツではなく、無地の半そでTシャツ着用で動きやすい。 ・エアコンの設定温度も抑えられることから、CO₂削減にも貢献できる。
2	職場	私の職場では、室内でも、屋外でも、喉の渴きを感じる前にこまめな水分補給を心掛けています。	軽度の脱水であっても、回復までに数時間から1日程度の時間を要するといわれております。実施することにより、無意識での脱水の予防にも繋がります。
3	職場	気温の高い日での屋外作業時に「ファン付きベスト」の着用をして作業をしています。	気温上昇とともに高まる屋外作業での熱中症リスクの軽減につながります。
4	職場;家庭	気温ではなく暑さ指数（WBGT）に基づく適切な空調設備の利用をしています。	気温だけでなく湿度も含め熱中症の危険度を指標で把握し、適切な室温を維持し熱中症のリスク低減を図っています。
5	家庭	グリーンカーテンを設置、エアコンのこまめな清掃、よしずや日よけの設置	<ul style="list-style-type: none"> ・室内温度の上昇を防ぎます ・消費電力を削減します
6	職場	エアコンが効いていても、かくれ脱水にならないよう、作業の合間に水分を摂ることを心がけています。	<p>ストロー付きの保冷ボトルは快適。ペットボトルはふたをくるくる外すのが面倒だし、上を向いて飲む時に目が回る気がして。</p> <p>こまめに水分を摂りたい人にお勧めです。</p>
7	家庭;職場	1日で1500ml水分を摂取するために、定期的アラームを設定し、意識的に水分を摂るようにする。	普段、水分を摂る習慣がない人でも続けることで定着する。
8	家庭	私は、土日祝日に屋外での活動の時間をとるようにしています。暑熱順化により、体を暑さに慣れさせるよう意識をしています。	・気温上昇とともに高まる熱中症リスクの軽減につながる。

【参考】市職員の取組

実施している場面		取組の内容	工夫している点やお勧めポイント、期待する効果等
9	家庭	私は、暑くて汗をかいたら、冷感シートやミストを使って体感温度を下げています。	エアコンの設定温度を抑えられることと、エアコンのないところや屋外でも気軽に取り入れられます。
10	家庭	リビングの自宅の窓にはグリーンカーテンを取り入れ、寝室の窓には遮光断熱のカーテンを取り入れました。	直射日光による室内温度上昇を緩やかにし、エアコンの使用量軽減・CO2排出軽減につながります。
11	家庭	私は、日常生活の中で無理のない範囲で、運動等で汗をかくようにしています。	健康で、暑さに強い体づくりにつながります。
12	職場;家庭	活動前、運動前の事前の水分補給	事前に水分補給することで、無意識のまま重篤化するリスクも防げる。
13	家庭	体を暑さに慣れさせるため、夕食後に30分程度のウォーキングとジョギングを行っています。	少し厚着をしたり、マスクをしたりして発汗に対する負荷のコントロールをしています。
14	家庭	お店などでよく貰う保冷剤をタオルやバンドナなどに2、3個包み首に巻いて寝る。 枕元に水筒を置いておく。	睡眠不足解消、夜中でも水分補給がすぐできるため脱水防止になる。
15	その他	休日等(主に屋外)	帽子及び日傘を積極的に活用する。
16	家庭	高齢の親に、毎朝、今日は〇〇度になる予想だから、しっかり水分取ってねと声掛けしています。 またエアコンの設定温度もチェックします。	声かけにより、水分を取ろうと意識される。
17	家庭	私の家では、暑い時期に屋外で活動する際には必ず帽子をかぶるようにしています。 また、暑い時期に子供を外で活動させる際は体調変化に気を配るとともに、こまめに水分補給や休憩を取らせるよう意識しています。	日光が遮られることで、体温上昇を抑える効果が期待されます。 子供の体調変化は著しいため、熱中症になる前に早めの対処が重要であることを常に意識しています。

【参考】市職員の取組

	実施している場面	取組の内容	工夫している点やお勧めポイント、期待する効果等
18	職場;家庭	<p>職場では、空気の流れを良くし、室内に熱がこもらないようにするため、定期的に窓を開けています。</p> <p>屋外で作業する際は、冷却アイテムを活用し体温の上昇を防いでいます。</p> <p>家庭では、夏の暑さに負けない食事を心がけています。 (ミネラルや水分が多い食材)</p>	<p>エアコンの設定温度を抑えることができる。</p> <p>体の中から夏の暑さに強くなることで健康的に熱中症対策を行うことができる。</p>
19	職場;家庭	<p>こまめな水分補給の呼びかけや性別にかかわらず日傘を使用するようにしています。</p>	<p>日傘を使用し直射日光を避けるだけでも、体感温度が下がるのでお勧めです。</p>
20	職場	<p>毎朝のミーティングで、WBGT値が31以上となる場合の情報共有と、屋外業務がある場合の水分持参を呼びかけ、熱中症対策に取り組んでいる。</p>	<p>業務中の体調管理の随時確認と適度な休憩により、熱中症を予防できている。</p>
21	職場	<p>屋外で作業する際は、空調服を着用するようにしている。また、喉が渇く前に水分をとるようにしている。</p>	<p>気温上昇とともに高まる屋外作業での熱中症リスクの軽減につながる。</p>
22	職場	<ol style="list-style-type: none"> 1. 単独作業を避け、お互いに声を掛け合う。 2. 暑さ指数や天気予報を確認する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱中症は本人が気づかないうちに進行することがあるため、「顔が赤い」「汗の出方がおかしい」など、周囲が異変に気づけるよう、2人以上での作業や定期的な声かけを行う。 2. 危険な暑さの日は無理な活動を避け、作業時間を調整する。
23	家庭	<p>私は、休日、なるべく外出せず冷房の効いた自宅にいますようにしています。自宅にいます際も、電気代節約の観点から、なるべく家族で1つの部屋にまとまって過ごすようにしています。</p>	<p>体への負担軽減、電気代節約。</p>

【参考】市職員の取組

	実施している場面	取組の内容	工夫している点やお勧めポイント、期待する効果等
24	職場	気温が高くなる時間帯（11:00～15:00）の巡回を避けて、極力別の時間に行うようにします。	気温上昇とともに高まる屋外での熱中症リスクの軽減につながる。
25	職場	同じ気温でも湿度が高いと「蒸し暑さ」を感じるため、エアコンは「冷房」だけでなく「除湿」を活用し、体感温度を下げ、快適に過ごせる環境づくりに努める。	湿度を下げることで熱中症対策だけでなく、夏場に繁殖しやすいカビ等の発生を防ぐ効果が期待される。
26	家庭	<p>夜間熱中症を防ぐため、入睡前、起床時の水分補給を行う。</p> <p>きゅうりやトマトなどの体温を下げる夏野菜を食べる。</p> <p>遮光カーテンを使用し、室内温度を上げない+冷房効率を高める。</p> <p>ミネラル豊富な夏野菜を積極的に食べる。特にオクラがおすすめ！</p> <p>こまめに水分を摂る。</p>	<p>夏野菜を摂ることは、体温を下げる効果だけではなく、健康になれるというプラス要素もある。</p> <p>遮光カーテンの使用は、冷房効率を高めることによる熱中症予防効果だけではなく、冷房の風量を抑えられるのでお財布にも優しい。</p>
27	職場;家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・職場で、襟なしの服を着用するようにしています。 ・白色等、明るいカラーの服を着用するようにしています。 	<ul style="list-style-type: none"> ・首に熱をこもらせないことで、暑さを軽減することができる。 ・直射日光を反射して熱を吸収しづらくすることで、体温の上昇を抑えることができる。
28	職場;家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症警戒アラート等、メール配信サービスを活用し、暑さ指数を確認します。 ・日傘やハンディー扇風機を使用します。 ・暑さに慣れるため、昼休みに庁舎外に散歩に出かけるようにします。 ・朝、みそ汁を飲むようにしています。 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症対策を習慣化することが大事