

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

通勤時に日傘を差し、熱中症を予防している。

車を駐車する際に、車内が暑くならないようにする傘を使用して、温度が上がるのを防いでいる。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

直射日光を遮るだけで、体温の上昇を抑えることができ、肌トラブルなどにも効果があるそうなのでおすすめです。

【名前またはペンネーム】

りんごジュース

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

1 時間に 1 回の水分補給

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

1 日 3 リットルの水分を摂取すること

【名前またはペンネーム】

むむむ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

職場のデスクに卓上扇風機を置く。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

費用がそこまでかからず、職場環境を快適にできるので
おすすめできると思います。

【名前またはペンネーム】

まさひ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

暑熱順化訓練

指揮者が指揮をとり、体操、筋力トレーニング、ランニングを実施する

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

夏本番に向けて体を慣らすと共に、体力向上も同時に図れる

【名前またはペンネーム】

大西貴弘

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

デスクワークですが昼休みに、暑熱順化や体力維持を目的にウォーキングを実施しています。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

毎日実施すること。

休むと継続が難しくなるので、少しの時間でも実施しています。

【名前またはペンネーム】

ヤマ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

こまめな水分補給

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

メモリ付きボトルで飲んだ量がわかる

【名前またはペンネーム】

りえ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

外に出る際には飲み物を持参し、職場で用意されている熱中症対策キットを適宜持つようにしている

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

職場で用意されているものを把握し適宜使う

【名前またはペンネーム】

jun

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

マイボトルを 1 リットル分持参して水分補給を欠かさず
行っている

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

ボトルを買えば簡単にできる取り組みだと思います

【名前またはペンネーム】

あらい

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

職場でマイボトル使用



【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

水分補給！

【名前またはペンネーム】

ぺん

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

日傘の携帯

日陰による暑さ対策

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

昔はほぼ女性が使用するものであったが、男女兼用、雨天兼用など様々な日傘が販売されています。自分仕様の日傘を1人ひとりが携帯することで、いざという時にかなりの暑さ対策になります。

【名前またはペンネーム】

ぴこ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

机の上に、小型卓上扇風機を置いている。

こまめに水分を取っている。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

体調管理のため、限られた空間で、できることを行っている。

【名前またはペンネーム】

ひとみ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

エアコンの設定温度を決めている。

職場にウォーターサーバーをおいていつでもだれても水が
飲めるようにしている。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

水代はかかりますが、安いです

【名前またはペンネーム】

テルコちゃん

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

汗をかいたら塩分チャージタブレットをなめる

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

スーパーで安い塩分チャージタブレットを探す

【名前またはペンネーム】

コバコバ

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

マイボトルを持参しています。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

毎日持参しています。

【名前またはペンネーム】

カシミア

当てはまるグループ
大人

わたしは 【 職場 】

でこのような熱中症対策をしています！

【取組内容】 取り組んでいる熱中症対策・期待する効果など（写真やイラストも OK）

私は、文教施設の管理運営をしています。この施設では、地域のグループ活動や各種教養講座などで多くの人が集まり活発な活動をしています
が、施設に自動販売機がなく夏場は熱中症が懸念されていました。

そのため、自販機設置事業者等と調整し令和 8 年 4 月から玄関外側に自動販売機を設置することができ、熱中症の予防対策に大いに役立っています。

【ポイント】 がんばった所、工夫したポイント、おすすめしたいポイント

自販機は、建物内に設置しているケースが多く、施設が閉館しているときには利用ができないという弊害がありましたので、この施設では、建物の外に設置することで閉館の際にも利用できることとなり、幅広い利用がされています。

また、利用者にとっては、水筒持参や離れた場所で飲み物を買うなどの不便な状況が解消されました。自販機設置に関しては、費用対効果を検証した結果、かかった費用の増加分としての電気料は、事業者から負担してもらえことから、予算の増加を伴うことなく、事業者、施設管理者、利用者 3 者にとってそれぞれメリットのある取組となりました。

【名前またはペンネーム】

ろび

当てはまるグループ
大人