

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）

手のひらを冷やしたり梅干しと緑茶で水分と塩分ミネラルをとってます

【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

スポーツドリンクに頼りすぎない水分補給を心がけてます

【名前またはペンネーム】

あーや

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）

定期的な水分補給

【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

時間を決める

【名前またはペンネーム】

ライオンズ大好き

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）

外出するひとには、水分持参の声掛けを必ず行う。

室内の一部の窓を少し開けている。

訪問者にも声掛けする。

【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

暑いので、冷房をガンガンかけたいけれど、一部窓開けている。

【名前またはペンネーム】

おりたん

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）

水分補給と腕を濡らして、冷感タオルも濡らして使用する

【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

水に濡らす事で気化熱により効果あり

【名前またはペンネーム】

エステル

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）

休憩のたびに手を洗って冷やすと体温が下がる気がする

【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

顔も洗うと気分もリフレッシュします。

【名前またはペンネーム】

すー

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）

半袖にアームカバー！

長袖より涼しいです

【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

アームカバーを濡らしたり、軽く凍らせるとさらに涼しい！！

気化熱を利用しているので、物理的に身体を冷やすことができます。

【名前またはペンネーム】

みぞれなべ

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）

小型扇風機の設置により体温を下げる

【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

通勤した直後は汗が引くのでおすすめ

【名前またはペンネーム】

小豆

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）

午前、午後の体調報告。水分、塩分、補給。きちんと正しい休憩を取る。

【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

夏用の作業服、遮熱、冷感、速乾素材。

【名前またはペンネーム】

パイプレンチ

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）

ハンディファン(手持ち扇風機)をデスクにいる時に活用しています。出勤してすぐや空調の効きが弱い時に一時的に使うだけでも涼しくなります。

【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

職場ではないですが、外出の際は塩分タブレットを持ち歩くようにしています。自分以外の人(塩分制限がない人)に配って見てます。今のところ身近で熱中症になっている人はいません。

【名前またはペンネーム】

さのまるちゃん

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）

外に出るときは、クールネックリングを使用しています。

適度に冷たく快適に過ごせるだけでなく、首の太い血管を冷やすことで熱中症予防が期待できます。

また、職員が実際に装着している様子を市民に見てもらうことで、熱中症予防行動にもつなげられます。

【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

冷蔵庫に入れたり涼しいところに置いておくと、繰り返し使用できるので、エコです♪

【名前またはペンネーム】

橋本

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）

首元冷却グッズを使用している。

【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

なるべく太い血管を冷やすようにしていた。

【名前またはペンネーム】

佐野市 交通安全太郎

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）

卓上扇風機を使用しています

【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

毎日使用しています

【名前またはペンネーム】

なかじま

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）

塩タブレットやスポーツ飲料を備えおいていることで、不意の
屋外作業に対応できる

【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

量を多めに準備しており、部下にも分けることができる

【名前またはペンネーム】

昼間のぱぱ

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）

毎日マイボトルを持参し、熱中症対策とエコアクションを実践しています。

【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

気分でボトルを変えています。

【名前またはペンネーム】

レン

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

気分で中味を変えている。

【名前またはペンネーム】

ウニ

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

【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

毎日マイボトルを持参しています。

【名前またはペンネーム】

たけ

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

【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

毎日マイボトルを持参しています。

【名前またはペンネーム】

まろ

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

【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

毎日マイボトルを持参しています。

【名前またはペンネーム】

たま

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）

対策：日頃の運動、帽子、日傘、ドライ素材・通気性のよい衣服・靴、アームカバー（スリーブ）、冷却タオル、水分補給、塩分タブレット、飴

効果：暑熱順化、日よけ、体の冷却、脱水・塩分不足の予防

【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

暑い季節だけでなく、日頃から徒歩で通勤したり散歩したりして、暑さに体を慣らすようにしている。

日傘を使用するだけで、体感温度が変わる。

【名前またはペンネーム】

さかなくん

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）

こまめな水分補給だけでなく、塩分のタブレットをなめるようにしている。塩分やミネラルが取れて熱中症予防になっていると思う。

【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

スポーツドリンクもよいが、タブレット等で塩分を補うのが良いと思う。子どもでは、スポーツドリンクばかり飲んでいると味の無い飲み物を飲まなくなってしまう。（ペットボトル症候群）緊急時に飲むのであれば OS1 が吸収が早くていいと思う。

【名前またはペンネーム】

しゃち

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）

普段の水分補給で2L のペットボトルを常備するようにしている。

1日の摂取する水分量の目安がわかりやすい。

【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

物を用意しやすい点

【名前またはペンネーム】

そうとめ

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）

水筒を持っていく。職場で扇風機を使用している。

【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

水筒を持っていく。職場で扇風機を使用している。

【名前またはペンネーム】

はな

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）

水分補給として、マイボトルを持参している。

卓上扇風機を使用している。

【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

マイボトルを持参することで、飲み物を購入する手間が減った。

卓上扇風機を使用することで、庁内の空調が稼働していない場合でも快適に業務に取り組める。

【名前またはペンネーム】

しんいち

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）

水分補給をこまめに行う。

【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

飽きない飲料を選ぶ

【名前またはペンネーム】

匿名希望

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）

日傘を使用して。直射日光を遮るようにしています。

【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

より紫外線カットできる日傘を購入しました。

【名前またはペンネーム】

はるま

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）

ハンディファンを使ったり、こまめに水分補給をとるようにしています。

【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

ハンディファンを持っていると涼しくて便利なのでおすすめです。

【名前またはペンネーム】

よよ

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）

水筒を持参。

【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

水分補給だけでなく塩分補給も考え数種類の飲料を使用している。

【名前またはペンネーム】

山田

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）

職場に毎日、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

保冷ボトルを購入し、なるべく冷たい飲み物が飲めるように工夫しています。

【名前またはペンネーム】

ぴーまま

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）

喉が渴いたらではなく、時間によって定期的に水分を摂取する。

【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

水分不足は脳のパフォーマンスにも影響を及ぼすようですので、仕事の効率向上の効果も期待できると思います。

【名前またはペンネーム】

キャベツ太郎

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＋扇風機の活用

【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

エアコン(冷房 28 度設定)と扇風機の活用をしました。
想像以上に涼しく、電気料金も下げることができました。

【名前またはペンネーム】

ちゃあ

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）

定時の休憩及びその際に水分補給をすること。

【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

作業・仕事に区切りでなく、一定間隔で実施すること。

【名前またはペンネーム】

SSS

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）

携帯扇風機を使用している

【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

エアコンの温度を下げすぎずに上着で調整するなど工夫しています

【名前またはペンネーム】

ヤマダ

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）

通勤時等に日傘を使用し頭部へ直射日光が当たるのを避け、
熱中症にならにようにしている。

【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

家庭で処分する予定であった、使わなくなった日傘を使用する
ことでリサイクルに寄与している。

【名前またはペンネーム】

佐野市民

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）

デスクに小型扇風機を設置している。

水分補給をこまめにする。

【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

気付かないうちに汗をかいていることもあると思うので、水分補給は重要かと思います。

【名前またはペンネーム】

ふく

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）

熱中症対策ですが、運用する車両（佐野指揮 1）に折り畳み式ビニールプールを積載しており炎天下時の出動の際には、同時出動のポンプ車より給水を受けクーリングスポットを設定し、災害現場活動において隊員のクーリングを実施することにより、熱中症予防に努めています。

【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

収納時はコンパクトに折り畳み、指揮車内に収納してあります。
災害現場にて素早く展開・設定し、ポンプ車から給水を受け隊員を冷却します。

【名前またはペンネーム】

東消防署消防第一課 消防指揮係

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）

喉が渴く前に水分補給をしています

【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

熱中症になるリスクをさげます

【名前またはペンネーム】

みこか

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）

アイスバストを着用し、熱中症対策を行っている。また、暑熱順化トレーニングを実施し体温調節機能の向上を図っている。

【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

多様な熱中症対策用品を比較し、効果の高いものを選択し使用している。暑くなる以前から暑熱順化トレーニングを実施し熱中症のリスクを下げる。

【名前またはペンネーム】

佐野市東消防署救助係

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）

アイスベストの着用

【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

直接冷却するため、効果が高いです。

真夏のお昼に、アスファルト上で1時間半程度災害対応
しましたが、割と元気でいられました。

【名前またはペンネーム】

消防人

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）

出勤から帰ってきてから着替えや冷却パックなどで身体を
冷やし水分を取る

【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

仕事の前の日は十分な睡眠を取る

【名前またはペンネーム】

大山 夏希

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）

各自飲料水を持参し、こまめな水分補給を心がけている。

【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

熱中症に注意し暑熱順化を行う。

【名前またはペンネーム】

west

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）

保冷剤を冷凍し、毎朝クーラーボックスに入れて出勤時、防火衣に入れて冷やしながら活動できるようにしている。猛暑での活動は熱中症対策が必要であるため、対策を講じることで活動を円滑に遂行することができます。

【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

保冷剤の持続期間は短いですが、交換することができ、局所的にポケットがあることで首裏や胸等を冷やすことができます。効果があります。

【名前またはペンネーム】

カーボベルデ

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）

対策:暑熱順化訓練を実施している。

効果:暑さに慣れて、暑さに強くなります。

【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

雨合羽及び空気呼吸器を着装しランニングを行なっている。

【名前またはペンネーム】

西消防署北分署消防第一係

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）

暑熱順化トレーニングと、こまめな水分補給

5月中旬頃～特に気温の高い日にサウナスーツ等を着込み、屋外で30分程度の運動や軽作業をすることで、暑さに順応できる体を作る。

【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

熱中症は、体が暑さに順応できていない時期に多く発生するため、あらかじめ準備することが大切。また、夏場は汗をかいた自覚がなくとも脱水状態に陥ることがあり、重大な熱中症につながるため、こまめに水分補給を行う。また、口腔内の乾燥や粘着き、尿の色に注意し、カフェインを摂取しすぎないように心掛ける。

【名前またはペンネーム】

亀きち

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）

火災など屋外での活動に対して、クーラーボックスに保冷剤、冷たい飲み物（スポーツドリンクなど）を入れた物を持参して活動する。小型の保冷剤を防火衣の内側に入れ体温上昇を抑える。

【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

救急車内に小型扇風機を設置しており、熱中症の傷病者に対し冷却処置をしています。

【名前またはペンネーム】

ベーやん

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）

バケツや簡易プールに水を張り、手や全身を冷却することにより、災害活動で上昇した体温を下げるができる。



【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

手のひらには血管が多く通っています。冷却することで簡易的ですが熱中症対策になりますのでご家庭でも取り組んでみてください。

【名前またはペンネーム】

消防太郎

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

出場待機中に水分摂取

【名前またはペンネーム】

りなてい

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）

遮光の日傘を差すことによって、体感温度を下げる
ことができる。

【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

内側が黒い日傘が良い。

【名前またはペンネーム】

えりか

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）

水筒を持参し、こまめに水分補給をし熱中症を予防している。

【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

水筒にはお茶のパックを入れ、飲み終わっても水を足せば
また飲めるようにしている。

【名前またはペンネーム】

鯨缶

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）

適度な水分補給と体調管理をしています。

【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

来客に対して体調管理など積極的な声掛けをしています。

【名前またはペンネーム】

おんちゃん

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）

マイボトルを持ってきている

【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

毎日持つて行く

【名前またはペンネーム】

タカハシ

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）

脱水予防

【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

毎日マイボトル持参

【名前またはペンネーム】

すずき

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

マイボトル

【名前またはペンネーム】

葛生

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）

マイボトル持参

エアコンの適度な設定

【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

誰でも簡単にできます。

【名前またはペンネーム】

しん

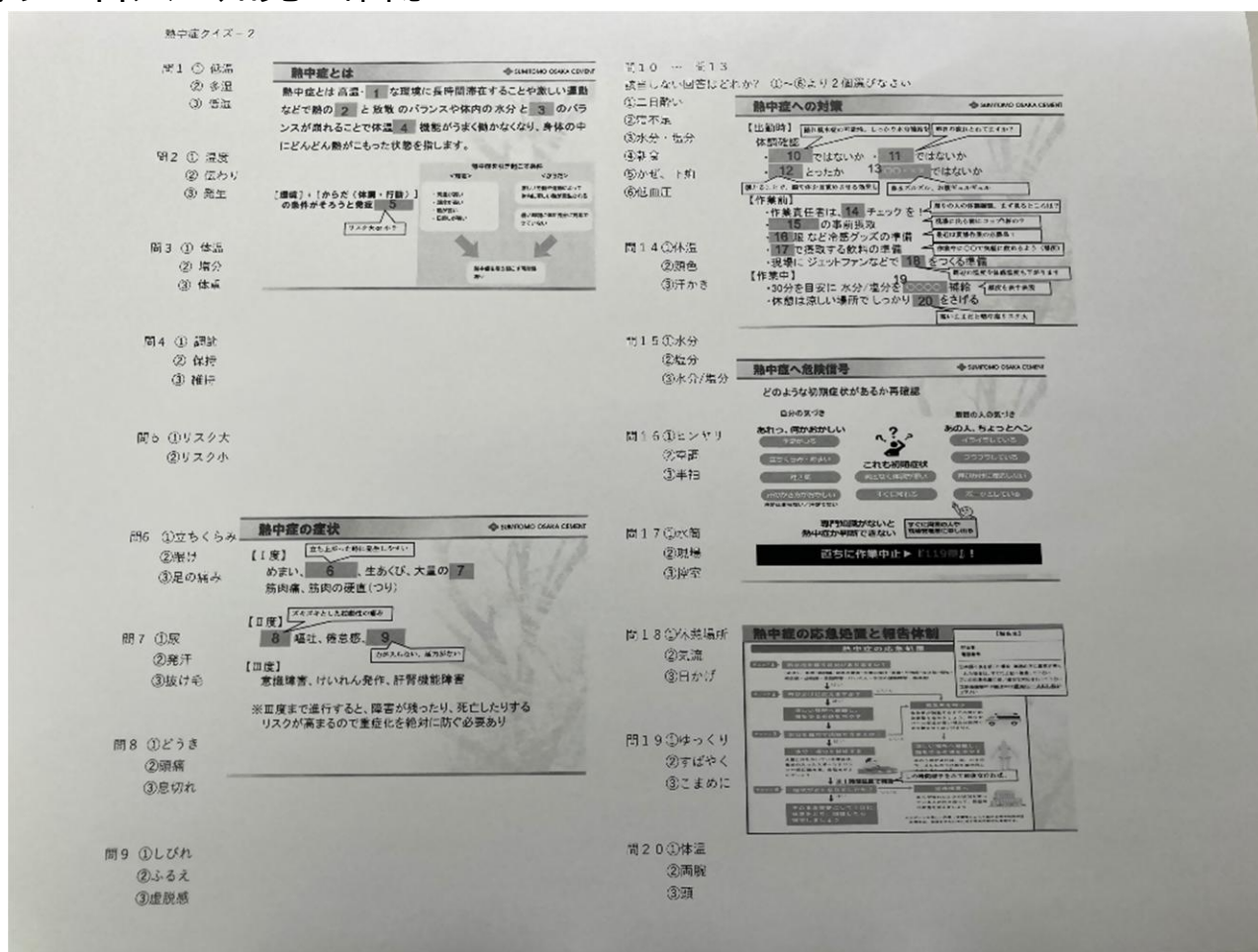
当てはまるグループ
大人

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）

- ・塩飴やアイススラリーの配布→塩分の摂取効果、体内の急速冷却
- ・職場に製氷器を設置した→常に冷たい飲み物を飲める環境を整えた
- ・夏服として空調服の配布→作業環境の改善
- ・熱中症クイズを作成(2 回実施)→職場内で実施することで熱中症に対する各人の知見を確認した



【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

熱中症に対する情報をクイズ化(答えは選択制)することで、備えや対策などを学習させることが出来たと思っています。

【名前またはペンネーム】

山川泰伸

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）

アイススラリー、スポーツドリンク配布

空調服配布

休憩の頻度を上げる

休憩所にミストファン設置

【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

アイススラリーは身体も冷やせるのでおすすめです。

現場には水分や休憩をこまめに取りるようにしつこく周知しています。

【名前またはペンネーム】

SOC

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）

定期的に休憩を取る。

【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

首を冷やす。

【名前またはペンネーム】

ヤンキー

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）

サプリや飲み物をもらっているので気を付けている

【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

ウォーキングも朝イチの涼しい時間にしている。

【名前またはペンネーム】

もも

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）

ワークマンなどに売っている-10℃ の服等を上下肌着無しで着ています。水分は絶えず持っていて補給し塩分はタブレットが好きです。



【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

休息は出来るだけとり、少し仮眠をとります。サングラスもかかせません。

【名前またはペンネーム】

うまきち

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）

休憩所のエアコンは常時つけっぱなしで運用

【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

省エネタイプのエアコンに更新、遮熱断熱塗装を実施し、
つけっぱなしにしても電力消費を抑える工夫をした。

【名前またはペンネーム】

赤城時雨

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）

熱を逃がすところから、休憩時には靴を脱ぐようにする。

【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

周囲の仲間もやり始めた。

【名前またはペンネーム】

わんた

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）

手のひらには熱を逃しやすい血管が多いらしいので、冷たいペットボトルや保冷剤をタオルに包んで手に持ったり、手を洗う時に手首まで洗いながら冷やすと涼しくなります。

【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

少しの休憩時間にもさっと出来る対策です。

【名前またはペンネーム】

ゆきまる

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）

仕事中、同僚とすれ違うたびに、「水分とった？」と声かけ
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

仕事に夢中だと、水分補給忘れがち！

【名前またはペンネーム】

うっちー

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）

シャツミスト

汗拭きシート

首に保冷剤

塩飴

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

百均の保冷剤を首に巻いて短時間で交換するのが

コスパがよく長時間外仕事するので毎年夏は使用しています

【名前またはペンネーム】

とらぞう

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）

営業活動です

常々、ペットボトルに半分程度「水＆お茶等」入れて、事前に氷らせて置き、出掛ける時冷水を入れて、保冷ボストンにて出発しています

【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

がんばった所 常々用意した事

工夫 ペットボトルの半分程度氷らせる。

【名前またはペンネーム】

影山商会・影山富雄

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、介護現場で働いています。現場では、利用者様の体温に合わせて冷暖房を管理している為、職員が暑く感じいても、温度調整をする事が出来ません。

その為、室内にいても熱中症対策をしっかりと行っています。塩分補給の飲み物やタブレットを摂取し、熱中症対策に取り組んでいます。

【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

塩分補給をし過ぎてしまうと、塩分の摂りすぎで体を悪くしてしまうので、程々に摂取しています。

【名前またはペンネーム】

U

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）

冷やしたネッククーラーをつける

【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

冷蔵庫で冷やせば繰り返し使えます。

最近ではお手頃価格になって購入しやすいです。

【名前またはペンネーム】

市妙

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）

ハンディタイプの扇風機を持参して暑い時使用する

【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

バッグにいつもハンディタイプの扇風機を入れて、会社で充電していつでも使えるようにしてる

【名前またはペンネーム】

みつつ

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）

休憩以外にクールタイムてきなものを 2 時間に一回取っている

【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

私も、私以外も水分補給やタブレットなどをこまめに取りるように
声掛けしている

【名前またはペンネーム】

もも

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）

外作業のときは、頭と帽子の間に、凍らせた保冷剤ハンカチでくるんで入れる。脳が熱くならず済む。

【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

保冷剤がいくつかあればこまめに取り替えられるので良い。

【名前またはペンネーム】

かねこ

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）

私達は畑で農業をおこなっているので熱中症にはとても気をつけています。

- ・麦茶は大きなジャグで作って好きなだけ飲めるようにしています。
- ・塩分タブレットも毎日提供しています。
- ・10 時休憩にはアイスや冷たい塩きゅうりを提供しエネルギーと涼をとっています。
- ・外作業の時にはテントを広げ、日陰の下で作業しています。
- ・熱中症予防には食事や健康な身体作りが大事なので定期的に勉強会を開催しています。
- ・仲間の様子に異変を感じたら（汗が止まらない、顔が真っ赤等）報告するよう注意喚起しています。

【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

コールマンの 90%遮光性のタープテントおすすめです。

【名前またはペンネーム】

野のファーム

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

扇風機

【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

水分補給をごめにする

【名前またはペンネーム】

こんぺいとう

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）

私が取り組んでいるのは、自家製「ストロングミネラルウォーター」の携行と摂取です。

出勤の際、水分補給のための水筒を携行することは、よくあると思いますが、夏の暑い時期は発汗による体力の消耗も激しくなります。

そこで私は、自宅で濾過した水道水に少量の氷を加え、さらに、天然の「にがり」を500mlあたり 5mlほど加えたものを水筒に詰めて携行し、職場での水分補給として用いています。

ミネラル成分の効果で体調を整え、単なる水分補給を超える熱中症予防効果があります。

【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

「にがり」の主成分は塩化マグネシウム(ミネラルの 1 種)です。飲料水に、ボトルで購入した「にがり」をきちんと加えることで、自家製の「ストロングミネラルウォーター」の出来上がりです。シニア世代には特に不足しがちな成分ですし、睡眠中に足がつったりする人には、特にお勧めです(そうした効果も期待できます)。

「にがり」は 500mlのボトルで大体 800 円くらいですので、1 本で約 100 回分に相当し、浄水器や浄水ポット等の水道水と組み合わせればとてもリーズナブルな上に、ペットボトル等のプラスチックごみの削減にもつながります。

【名前またはペンネーム】

ドクトル

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）

卓上ファンを使用している

【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

パソコン USB 接続で楽々

【名前またはペンネーム】

スナフキン

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）

こまめな水分補給をするため、職場にペットボトルを常備している。

【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

冷蔵庫で冷やしておく。

【名前またはペンネーム】

まーぴー

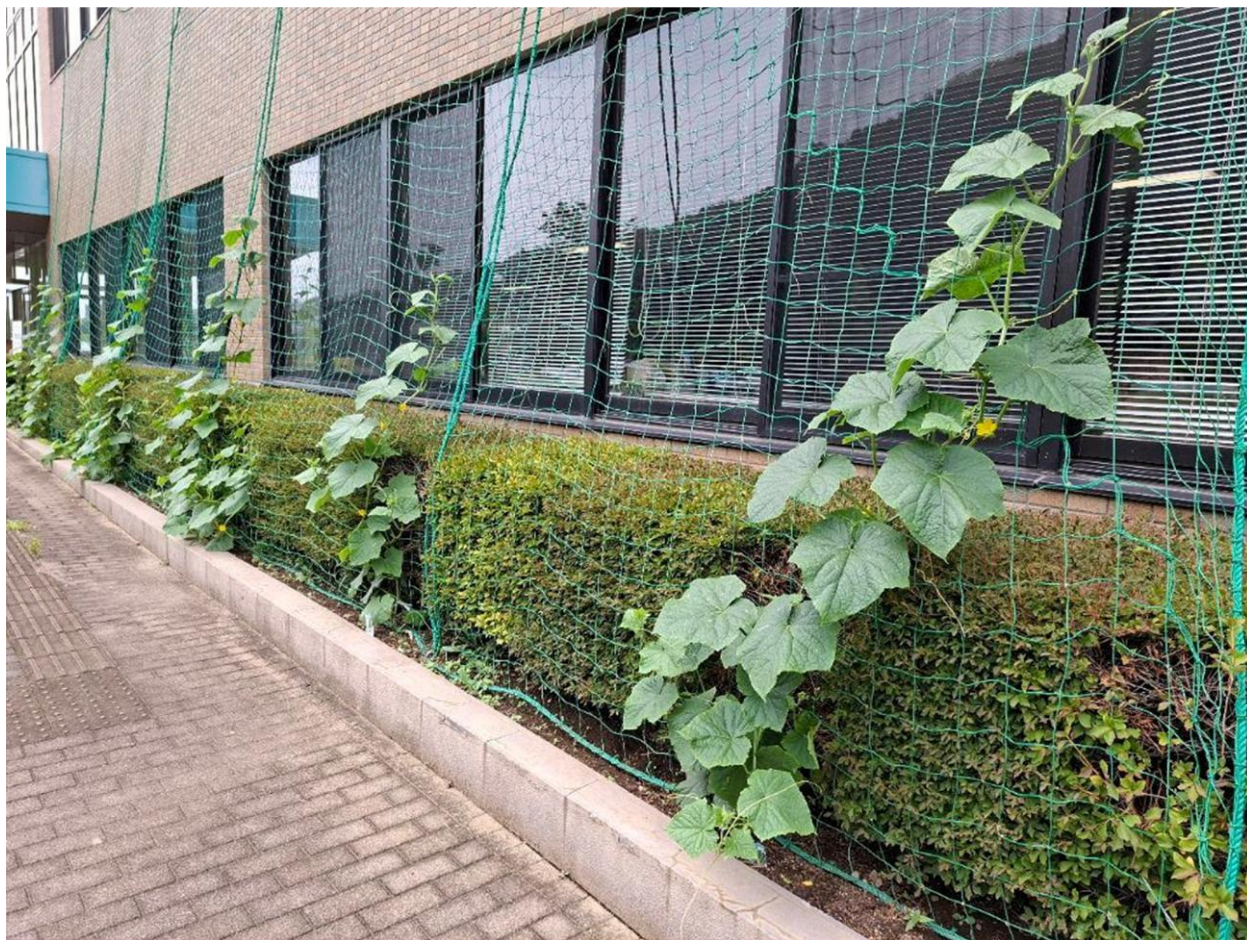
当てはまるグループ
大人

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）

グリーンカーテン



【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

食べられるようにきゅうりにした。

※ゴーヤだと人気がなかったため（食品ロス削減）

【名前またはペンネーム】

匿名希望

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）

個人用ミニ扇風機の設置

【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

手軽

【名前またはペンネーム】

ほたる

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）

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ができることとなり、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