

# 熱中症の予防行動!

～「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」における熱中症予防～

今年は、新型コロナウイルスの出現に伴い、一人ひとりが感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策を取り入れた『新しい生活様式』を実践することが求められています。このように、今夏は、これまでとは異なる生活環境下で迎えることとなりますが、一方で、例年以上に熱中症にも気をつけなければなりません。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。「新型コロナウイルスを想定した『新しい生活様式』」を進めていく上での熱中症のリスクについて特に心掛けていただきたい熱中症予防行動について取りまとめています。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の『新しい生活様式』が求められています。このような『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

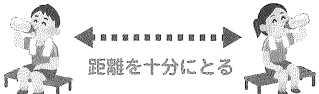
### 1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確認しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

### 3. こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 2. 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 4. 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅静養

### 5. 暑さに耐えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始める時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で「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

熱中症に  
ご注意ください!



こんな症状があったら  
熱中症を疑いましょう

- ★軽度 めまい、立ちくらみ、こむら返り  
手足がしびれる、汗がとまらない  
気分が悪い、ボーッとする
- ★★中度 頭痛、吐き気、身体がだるい、  
虚脱感、意識が何となくおかしい
- ★★★重度 意識がない、けいれん、体が熱い、  
呼びかけに対して返事がおかしい、  
まっすぐに歩けない

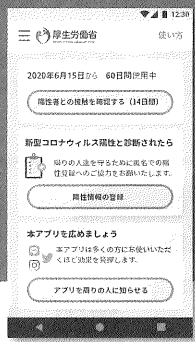


○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう  
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう  
○医療費控除を受ける時  
○必要になります。

## 厚生労働省より 新型コロナウイルス接触確認アプリインストールのお願い

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをお願いします

自分をまもり、大切な人をまもり、  
地域と社会をまもるために、  
接触確認アプリをインストールしましょう。



※画面イメージ

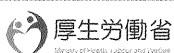
厚生労働省  
新型コロナウイルス  
接触確認アプリ  
(略称: COCOA)  
COVID-19 Contact Confirming Application

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです

- 本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互い分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。
- 利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

### 1メートル以内、15分以上の接触した可能性

- ・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはありません
- ・どこで、いつ、誰と接触したかは、互いにはわかりません
- ※端末の中のみで接触の情報(ランダムな符号)を記録します
- ※記録は14日経過後に無効となります
- ※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
- ※Bluetoothをオフにすると情報を記録しません



内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室  
情報通信技術(IT)総合戦略室

## 新型コロナウイルス接触確認アプリ 利用者向けQ&A

- 問1 接触確認アプリとは、どのようなものですか。  
利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、お互い分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができます。なお、本アプリはApple社とGoogle社が提供しているアプリケーション・プログラミング・インターフェイス(API)を元に開発しています。
- 問2 アプリを利用することで、どのようなメリットがありますか。  
利用者は、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。
- 問3 他の利用者との接触をどのように記録するのですか。  
スマートフォンの近接通信機能(Bluetooth)を利用して、ほかのスマートフォンとの近接した状態(概ね1メートル以内で15分以上)を接触として検知します。近接した状態の情報は、ご本人のスマートフォンの中のみ暗号化して記録され、14日経過した後に自動的に無効になります。この記録は、端末から外部に出ることはなく、利用者はアプリを削除することで、いつでも任意に記録を削除できます。
- 問4 個人情報収集されることはないですか。  
氏名・電話番号・メールアドレスなどの個人の特定につながる情報を入力いただくことはありません。他のスマートフォンとの近接した状態の情報は、暗号化のうえ、ご本人のスマートフォンの中のみ記録され、14日の経過した後に自動的に無効になります。行政機関や第三者が接触の記録や個人の情報を利用し、収集することはありません。
- 問5 位置情報を利用するのですか。  
GPSなどの位置情報を利用することはありません、記録することはありません。
- 問6 他の利用者との接触を検知する目安はありますか。  
ご利用のスマートフォン同士が、概ね1メートル以内の距離で15分以上の近接した状態にあった場合、接触として検知される可能性が高くなります。機器の性能や周辺環境(ガラス窓や薄い障壁など)、端末を所持する方向などの条件や状態により、計測する距離や時間に差が生じますので、正確性を保証するものではありません。
- 問7 利用はいつでも中止できますか。  
いつでも任意にアプリの利用を中止し、アプリを削除することで、すべての過去14日間までの記録を削除できます。
- 問8 アプリでは、どのような通知がきますか。  
新型コロナウイルス感染症の陽性者が、本人の同意のもと、陽性者であることを登録した場合に、その陽性者と過去14日間に、概ね1メートル以内で15分以上の近接した状態の可能性があった場合に通知されます。通知を受けた後は、ご自身の症状などを選択いただく、帰国者・接触者外来等の連絡先が表示され、検査の受診などが案内されます。
- 問9 新型コロナウイルス感染症の陽性者がアプリで登録したら通知はすぐにきますか。  
利用者への通知は、1日1回程度となっております。アプリへの登録のタイミングによっては、すぐに通知されない場合があります。なお、アプリの設定で「通知をON」にさせていただくと、通知があった場合に画面上に通知メッセージが表示されます。
- 問10 新型コロナウイルス感染症の陽性者と診断されましたが、アプリで登録しなかったらどうなりますか。  
陽性者と診断された場合に、アプリへの登録は、利用者の同意が前提であり、任意です。登録いただくことで、あなたと接触した可能性がある方が、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。
- 問11 陽性者との接触の可能性が確認されたとの通知を受けたら、何をすればいいですか。  
アプリの画面に表示される手順に沿って、ご自身の症状などを選択いただく、帰国者・接触者外来などの連絡先が表示され、検査の受診などをご案内します。
- 問12 厚生労働省ではアプリで得た情報を何に利用するのですか。  
厚生労働省では、アプリにより、利用者のデータを利用し、収集することはありません。利用者に氏名・電話番号などの個人情報を入力いただくこともありません。