

<報道発表資料>

令和8年4月28日

春の熱中症に注意しましょう
～ 熱中症予防の合言葉は「さ・い・た・ま」～

熱中症は、夏だけでなく、体が暑さに慣れていない春にも発症することがあります。今年2月ごろから平年より気温が高くなっていますが、これからスタートする大型連休から5月にかけても平年より気温が高くなる予報が出ており、最高気温が25℃以上の夏日になることも見込まれます。この時期は暑さに体が慣れていないため、熱中症を発症する危険が高くなります。「熱中症予防 5つのポイント」を参考に、早めに熱中症予防を行いましょう。

特に高齢者の方に気を付けていただきたいポイントを「熱中症予防 さ・い・た・ま」としてまとめました。周囲の方への呼びかけや日常生活の中で御活用ください。

また、夏の暑さに備えて、体を暑さに慣れさせることが大切です。暑熱順化（しょねつじゅんか）で体を暑さに慣れさせましょう。

1 熱中症予防 5つのポイント

- (1) 高齢者は上手にエアコンを
- (2) 暑くなる日は要注意
- (3) 水分はこまめに補給
- (4) 「おかしい!？」と思ったら病院へ
- (5) 周りの人にも気配りを



* 詳細は、下記ホームページを参照ください。

埼玉県健康長寿課 HP 「熱中症予防 5つのポイント」

(熱中症予防5つのポイント)

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>

2 熱中症予防の合言葉は「さ・い・た・ま」

特に高齢の方に気を付けていただきたい熱中症予防のポイントをまとめた「熱中症予防 さ・い・た・ま」というチラシを作成し、県ホームページで紹介しています。目に留まるところに貼っていただくなど、日常生活の中で御活用ください。また、地域の健康教室や集いの場等で配布いただくほか、身近な高齢の方に熱中症予防の声掛けをしていただく際にも御活用ください。

●熱中症予防さ・い・た・ま

さ：3食しっかり食べましょう

い：意識して水分をとりましょう

た：たっぷりよい睡眠をとりましょう

ま：まずはエアコンを使用しましょう



(熱中症予防さ・い・た・ま)

* 詳細は、下記ホームページを参照ください。

埼玉県健康長寿課 HP「熱中症予防の合言葉は「さ・い・た・ま」」

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/yobou_saitama.html

3 暑熱順化（しよねつじゅんか）が大切です

暑さに慣れていないと、体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。そこで、本格的な暑さを迎える前に、「暑熱順化」をすることが大切です。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。無理のない範囲で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

県ホームページでは、自宅で簡単にできる運動を動画で紹介しています。誰にでも簡単に行うことができる運動です。ぜひ御活用ください。

* 詳細は、下記ホームページを参照ください。

埼玉県健康長寿課 HP「ふだんから運動しましょう」

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/undou_netsu_yobou.html

【参考】埼玉県の熱中症による救急搬送者状況（5～9月）

・搬送者数（うち5月の救急搬送者数）

令和5年 5,719人（269人）

令和6年 5,528人（134人）

令和7年 6,141人（164人）

・救急搬送者の発生場所ごとの割合（令和7年）

住居 35.9%

道路 23.7%

公衆（屋内、屋外） 19.8%

仕事場 13.2%