

栃木の寒さに負けない！ ヒートショック撲滅大作戦！！



急激な温度変化による ヒートショックに注意！！

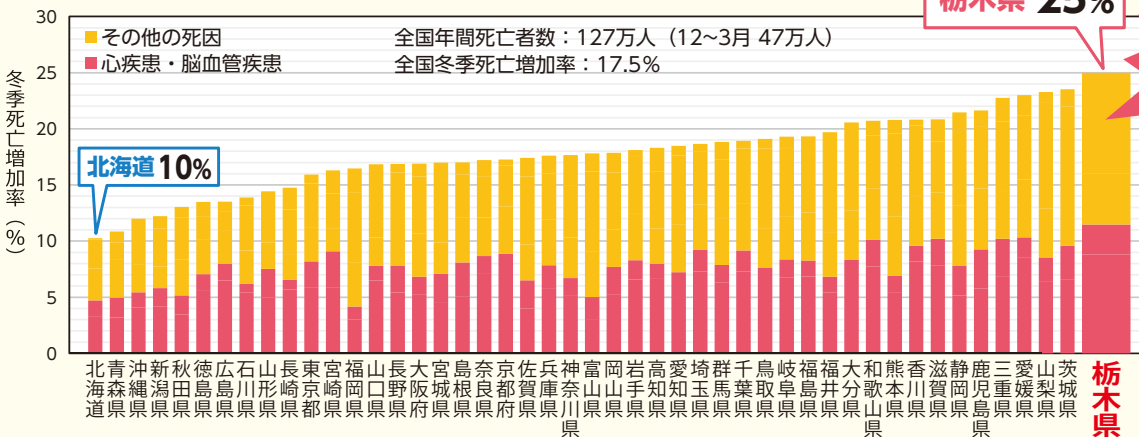
急に暖かい場所から寒い場所に行くと、血圧が急激に上昇し、**脳卒中**や**心筋梗塞**などが起こりやすくなります。

特に冬場は、家の中でも、暖かいリビングと、寒い脱衣所・風呂場・トイレとの温度差が大きくなりやすいため、注意が必要です。

とちまるくん ©栃木県

栃木県の冬は脳卒中・心臓病による死亡が増える！！

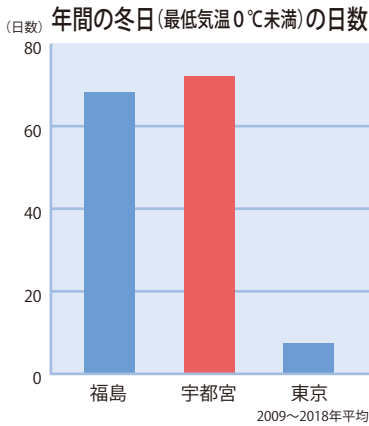
都道府県別の冬季死亡増加率（死因内訳）



〔出典：厚生労働省 人口動態統計(2014年)都道府県別・死因別・月別からグラフ化〕

栃木県の冬は寒く長い!!

福島より寒い!



仙台より早く寒くなる!

初霜の日の平年値

順位	地点	初日(月/日)
1位	盛岡	10/18
2位	札幌	10/22
3位	青森	10/23
4位	山形	10/24
5位	長野	10/26
6位	宇都宮	10/28
9位	仙台	11/6
9位	秋田	11/6

1971年秋~2000年春平均値(上位)

札幌より寒さがつづく!

霜の終日の平年値

順位	地点	初日(月/日)
1位	盛岡	5/4
2位	山形	5/2
3位	青森	5/1
4位	長野	4/28
5位	宇都宮	4/27
6位	札幌	4/24
7位	秋田	4/17
9位	仙台	4/14

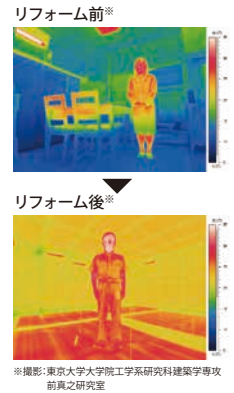
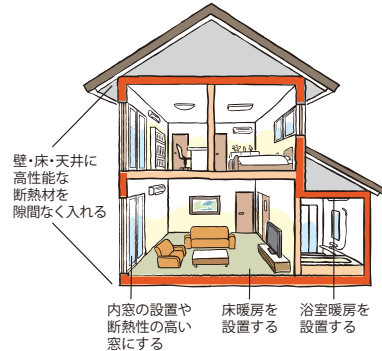
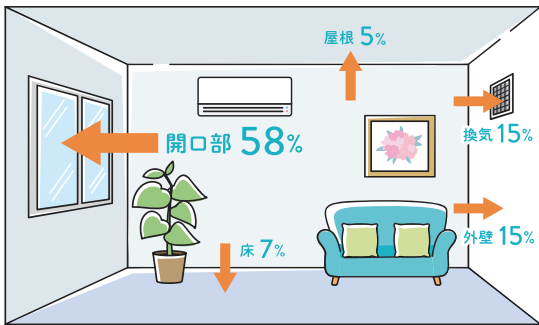
1971年秋~2000年春平均値(上位)
[出典:気象庁データ]

➔ 放射冷却現象により、朝の冷え込みが厳しいのも特徴です。

「高断熱」・「高气密」な家でヒートショックを防ごう!!

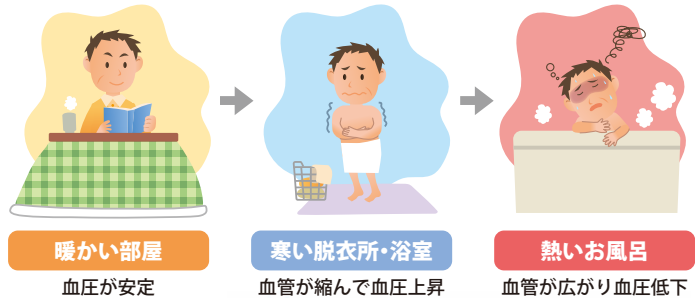
熱が出て行きやすい窓に「内窓」を取り付けたり、壁・床・天井に「断熱材」を入れたりして、「高断熱・高气密なあたたか住まい」にすることで、最低限の暖房で家の中を暖かく保つことができます。

暖房使用時、外に熱が逃げる割合の例



冬の入浴事故にも要注意!!

熱中症による死亡数 厚生労働省「人口動態統計」(平成30年)	1,581人
交通事故による死者数 警察庁報道発表資料(平成31年1月4日) 「平成30年中の交通事故死者数について」	3,532人
入浴事故による死者数 消費者庁ニュースリリース(平成29年1月25日) 「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください!」	約19,000人 (推計)



➔ 入浴中のヒートショック対策は、STOP!ヒートショック 検索

STOP!ヒートショック

「STOP!ヒートショック」とは、ヒートショックに関する正しい理解と対策方法を社会に広め、一人でも多くの方にリスクを回避いただけるように、企業協働で推進する啓発活動です。