

避難所・災害現場での熱中症を 予防しましょう 初期症状に早く気付くことが重要です

(協力) 環境省・国立環境研究所 気候変動適応センター

熱中症判定フリーアプリのご紹介

あれ？コレ熱中症？ いつお医者さんにかかったらいい？ いつ救急車を呼んだらいい？

ご自身や周りの方への対応が**気になった時**に使える**熱中症判定フリーアプリ**です。

以下の症状のうち、当てはまるものに全てチェックを入れてください。

- ☐ 呼吸をしていない、息がない
- ☐ 脈がない・心臓が止まっている
- ☒ 呼びかけに対して返事がない
- ☐ 反応がおかしい、話せない
- ☐ けいれんしている
- ☐ 表面体温あるいは深部体温40度以上
- ☐ 頭が痛い
- ☐ 吐いている
- ☐ 体が動かない、力が入らない
- ☐ 集中力・判断力の低下
- ☐ 水分を与えても飲むことができない
- ☐ めまい
- ☐ たちくらみ
- ☐ なまあくび

症状を
ポチポチすると

スコア

熱中症
I度

涼しいところへ移動させましょう。
体が熱ければ体を冷やしましょう。
水分を取らせて安静にしましょう。
症状に改善が見られなければ医療機関を受診してください。

スコア

熱中症
II度

医療機関での診察が必要です。
近くの病院や診療所に受診してください。
必要により救急車を呼びましょう。

スコア

熱中症III
/qIV度

医療機関での治療が必要です。
すぐに救急車を呼びましょう。

暑いところで体調が悪くなった時や
熱中症かな？と思った時に
熱中症の判定がなされ、
重症度スコアと対処法が表示されます

このような
状況で

- ・避難所でお年寄りやお子さんのお世話をなさる方、ご家族様
- ・災害ボランティアをなさる方、ボランティアをお世話する方
- ・あと片付けなどの作業を屋外でなさる方
- ・車内泊など普段と異なる環境でお過ごしになる方

ダウンロード無料

ホーム画面へのダウンロードが便利



<https://heatstroke.app/>

お問い合わせ【研究責任者】日本医科大学大学院 医学研究科 救急医学分野 教授 横堀 将司

TEL : 03-3822-2131 nmsheatstroke@gmail.com

本取り組みは環境省・独立行政法人環境再生保全機構（ERCA）の環境研究総合推進費（JPMEERF25S12450）により実施しています