

# 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！！

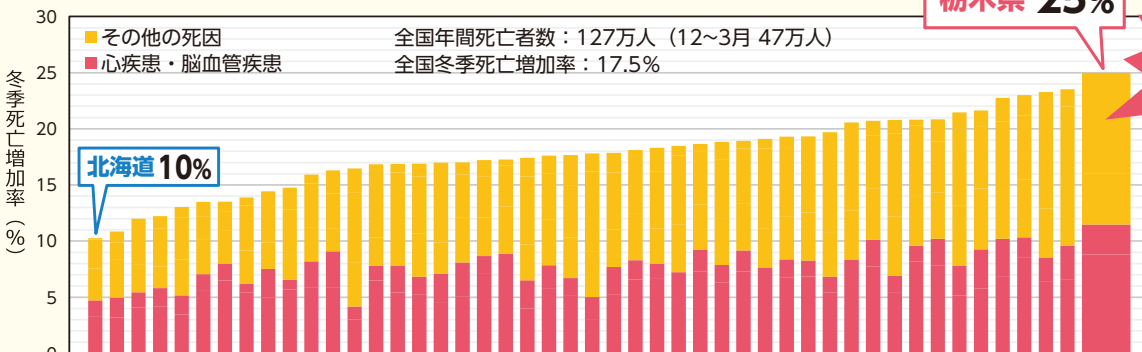
急に暖かい場所から寒い場所に行くと、血圧が急激に上昇し、**脳卒中**や**心筋梗塞**などが起こりやすくなります。

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）

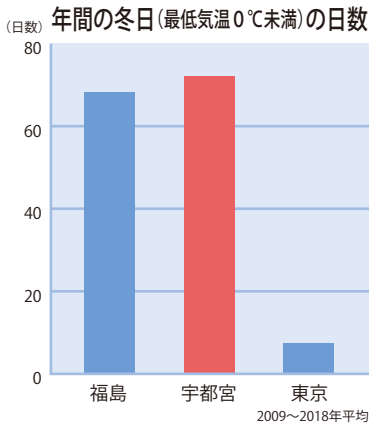


北青沖新秋徳広石山長東宮福山長大宮島奈京佐兵神富岡岩高愛埼群千鳥岐福福大和熊香滋静鹿三愛山茨  
海森縄潟田島島川形崎京崎岡口野阪城根長都賀庫奈山山手知知玉馬葉取阜島井分歌本川賀岡児重媛梨城  
道県県県県県県県県都県県県

〔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

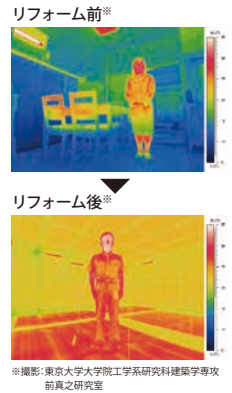
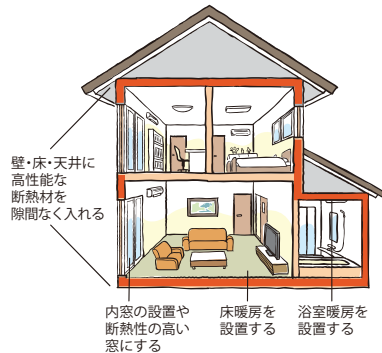
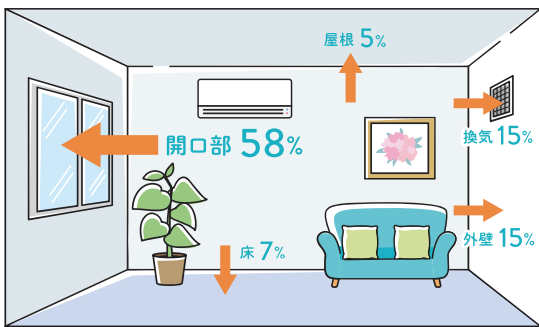
1971年秋~2000年春平均値(上位)  
[出典:気象庁データ]

➔ 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。

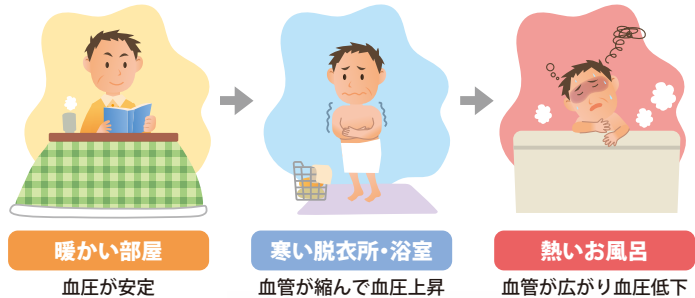
暖房使用時、外に熱が逃げる割合の例



©(一財)ベターリビング「あたたか住まいガイド」

# 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

**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。