

# 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!!

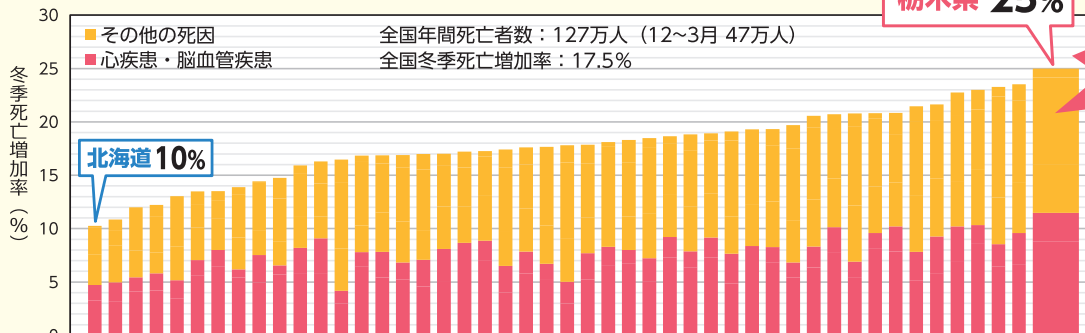
急に暖かい場所から寒い場所に行くと、血圧が急激に上昇し、**脳卒中**や**心筋梗塞**などが起こりやすくなります。

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)



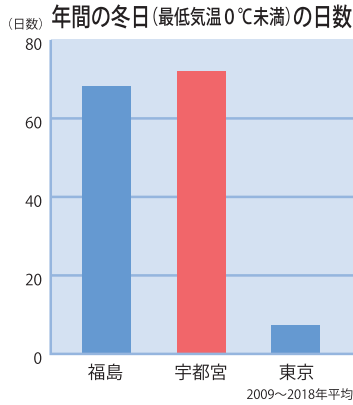
全国  
ワースト  
1位

北海道 青森県 岩手県 秋田県 山形県 福島県 茨城県 栃木県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 新潟県 富山県 石川県 福井県 山梨県 長野県 岐阜県 静岡県 愛知県 三重県 滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県 徳島県 香川県 高松県 愛媛県 高知県 福岡県 佐賀県 熊本県 大分県 鹿児島県 沖縄県

[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

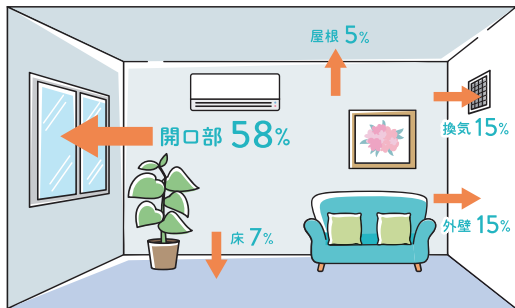
1971年秋~2000年春平均値(上位)  
[出典:気象庁データ]

➔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。

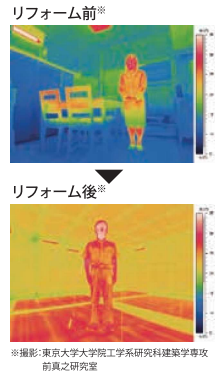
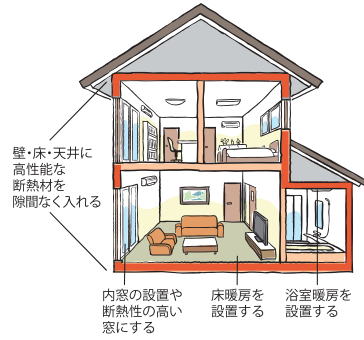
# 「高断熱」・「高气密」な家でヒートショックを防ごう!!

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



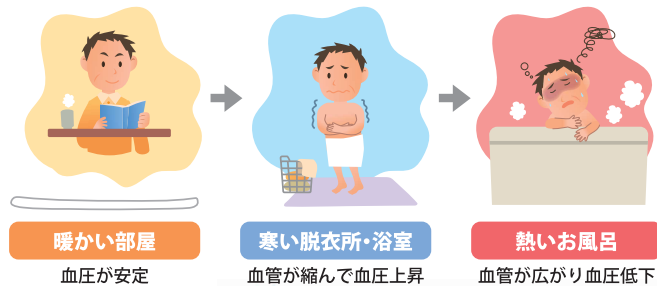
出典:一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会



※撮影:東京大学大学院工学系研究科建築学専攻 前奥之研究室  
©(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
交通事故による死亡者数 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
入浴事故による死亡者数 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軽減いただけるように、企業協賛で推進する啓発活動です。