

安全に夏を
楽しもう



(協力) 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

涼しいところに移動させましょう。
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。

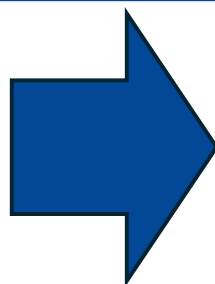
暑いところで体調が悪くなった時や
熱中症かな？と思った時に
熱中症の判定がなされ、
重症度スコアと対処法が表示されます

こんな方におススメ！

- ・お年寄りやお子さんのお世話をなさる方、ご家族様
- ・スポーツをなさる方、スポーツを指導される方
- ・学校の養護教諭の先生、部活動を指導される方
- ・工事現場や、農林水産業など、屋外で働く方、労働現場を管理する方
- ・大規模イベントに参加する方、主催する方
- ・在宅診療に関わる方

などなど

ダウンロードは
コチラ（無料です）



使用法の詳細は裏面（次ページ）をご覧ください

<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

準備編

熱中症判定アプリの使用法



Step1: QRコードを読むと使えます

Step2: ホーム画面へのダウンロード・WEBページ追加（登録していなくても使えます）

Android

画面下の：
（縦に3つの点）
をタップ

Step3:

【ページを追加】
をタップ

WEBページの
追加先を
【ホーム画面に】

iPhone

WEB画面から、画面下の共有アイコンをタップ。
ホーム画面に追加を選択

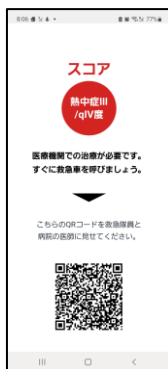
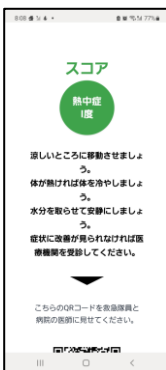
使用編（QRコードからも直接使えます）

Step1:

QRコードを読むか、アイコンをタップ

Step2: スクロールして「はじめる」をタップ

Step3: 症状をポチポチすると・・・



病院にかかった場合や
救急車を呼んだ場合

提示された
QRコードを
救急隊や
医療関係者に
見せていただき
追加で入力して
もらってください



熱中症の重症度と応急処置が分かります

救急車を呼ぶべきかの判断ができます

熱中症がどこでどれくらい起こっているか
行政機関や医療者がリアルタイムに知ることができます

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