

2026年4月1日開始

熱中症対策アンバサダー[®]講座について

主 催：大塚製薬株式会社
特別協力：独立行政法人環境再生保全機構
後 援：環境省、文部科学省、農林水産省

大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部

熱中症対策アンバサダー講座

主 催：大塚製薬株式会社
特別協力：独立行政法人環境再生保全機構
後 援：環境省、文部科学省、農林水産省

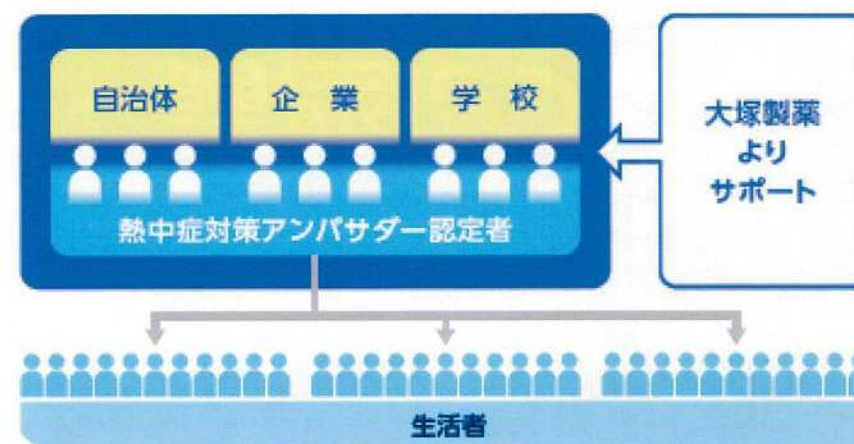
熱中症対策には、正しい知識を伝え、予防行動を促す人材が欠かせません。本講座では、熱中症対策の基礎から、周囲に伝えるための実践的な知識までを学び、修了者は「熱中症対策アンバサダー」として認定されます。

気温上昇や生活環境の変化により、熱中症リスクは年々高まっています。地域・学校・企業などで、周囲の予防行動を後押しできるアンバサダーが求められています。ぜひ本講座を、アンバサダーを育成する機会としてご活用ください。

ご活用シーン



熱中症対策アンバサダーの活動イメージ



実施概要と実施前の流れ

実施概要

■ 受講料 : 無料 (有効期限なし・更新料等も発生しません。)

■ 開講期間 : 4月1日～12月31日 ※受講申込は11月30日迄です。

- 熱中症対策アンバサダーの資格を取得するためには、講座を受講し、確認テストを受ける必要があります
- 受講のためにはメールアドレスが必須となります
- 受講のためには、お一人につき、それぞれ個別のメールアドレスが必要です。
(1つのメールアドレスでの複数人認定はできません)
- 受講の際にかかる通信費は個人負担となります

講義内容

講義 PART1

講義 PART2

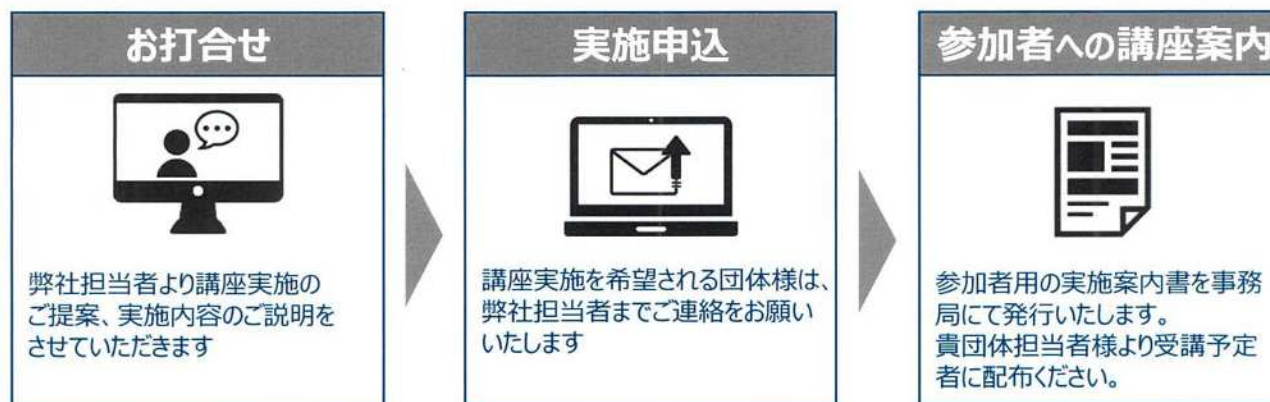
TOPICS

(確認テストの範囲には含まれません)

確認テスト

※インターネットにつながる端末をご用意ください

実施前の流れ



講義内容詳細

	30分程度	30分程度	30分程度	
	講義 PART1	講義 PART2	トピックス動画 (2本)	確認テスト
	資料監修：中京大学 教授 松本孝朗先生			
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱中症とは <ul style="list-style-type: none"> - 熱中症の現状 - 熱中症はどうして起こるか 外的要因 - 体温調節のしくみ - WBGT（暑さ指数）について - 熱中症と思われた時の処置 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱中症にならないために <ul style="list-style-type: none"> - 年代別・シーン別の熱中症予防 - 日常生活での対策 - 暑熱順化の方法 - 子ども・高齢者の特徴と対策 ● 水分補給の話 <small>（大塚製薬からの情報提供）</small> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>2026年 環境省からの情報発信 （15分-20分程度） ※運用開始以降に動画差し替え予定</p> <p>2026年4月1日開始時点は、昨年と同じ動画 （環境省+ERCA）を流用します。 準備が整い次第、新しいものへ差し替えます。</p> </div>	<p>講義 PART1/2より 出題</p>
	<p>・「熱中症環境保健マニュアル2022（環境省）」 ・「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（日本スポーツ協会）」の内容に準拠しています</p>			

認定者用ダウンロード資料

説明用資料（認定者により説明いただく際に活用）

<説明資料一部抜粋>



表紙



熱中症の症状



応急処置方法



暑さ指数とは



対象者別対策方法



水分補給について

対象者別の説明資料
をご用意しています。

- ① 一般生活者向け
- ② 職場向け
- ③ 高齢者向け
- ④ 子ども向け



一般生活者



職場



高齢者



子ども

啓発リーフレット（認定者より啓発いただく際に活用）



一般生活者



高齢者



子ども

熱中症対策アンバサダー通信

毎月季節に応じた健康情報をお届けします。

熱中症対策 アンバサダー通信

熱中症について正しい知識を身につけ、周囲にも気を配り、熱中症対策を推進しましょう

本格的な暑さがくる前に
手軽にできる
熱中症対策

まだ暑くなる前に 汗をかけるカラダに

今年も熱中症に気を付けたい季節になりました。熱中症は暑さによって生じる生理現象のこと。カラダが暑さにまだ慣れていない梅雨の血筋。突然気温が上昇した日や、梅雨明け後の蒸し暑い日によく起こるので注意が必要です。

通常、脳のサーモスタット（体温調節中枢）の働きで、カラダでつくられる熱量と、カラダから放散される熱量のバランスを取っていますが、このバランスが崩れると熱中症になります。カラダから熱を逃がすには、汗を蒸発させてカラダを冷やしたり、皮膚の血流量を上げて体熱で血液を冷やす必要があります。しかし、こうした暑さに対するカラダの反応は気候の変化より遅れて起こるのです。

熱中症対策 アンバサダー通信

熱中症について正しい知識を身につけ、周囲にも気を配り、熱中症対策を推進しましょう

気づかぬうちに脱水!?
日常生活における
水分補給のポイント

人のカラダの半分以上は水でできています

人のカラダは、筋肉や臓器などを作るタンパク質、主にエネルギー源となる脂質・糖質、骨や歯を形成するミネラルなどで構成されていますが、それらの構成成分の中で、最も多く存在するのは、水分（体液）です。

成人男性の場合、体重の約60%が水分です。一方、女性は男性よりも脂肪量が多いため、成人女性の水分量は約55%と低くなっています。また、カラダの水分量は年齢によって変わり、幼児は70%ほどですが、年齢と共に減少し、高齢者では50%程度になります。

体内の水分は、血液として栄養・栄養素の運搬、体温の調節、老廃物の排泄や、体温調節にも重要な役割を担い、生命活動を行ううえで必要不可欠であり、人はこのカラダの水分を一定

フォローアップ動画の配信

気象予報士より、夏場の予報(3か月予報)等の情報を配信

2100年の天気予報

今日の最高気温

埼玉県 熊谷	45.3℃
東京	43.7℃
大阪	43.2℃

今日までに全国で12万人が
熱中症で病院に運ばれる

気象庁「日本の気候変動2025」から計算



暑さ指数 WBGT

$WBGT = 0.1 \times \text{乾球温度} + 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度}$

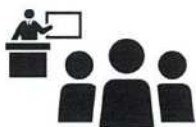








暑さ指数 (WBGT) = 1 : 7 : 2

1 気温の効果 7 湿度の効果 2 輻射熱の効果

環境省熱中症予防サイト

「集合研修」「オンデマンド」「LIVE配信」

3パターンをご用意

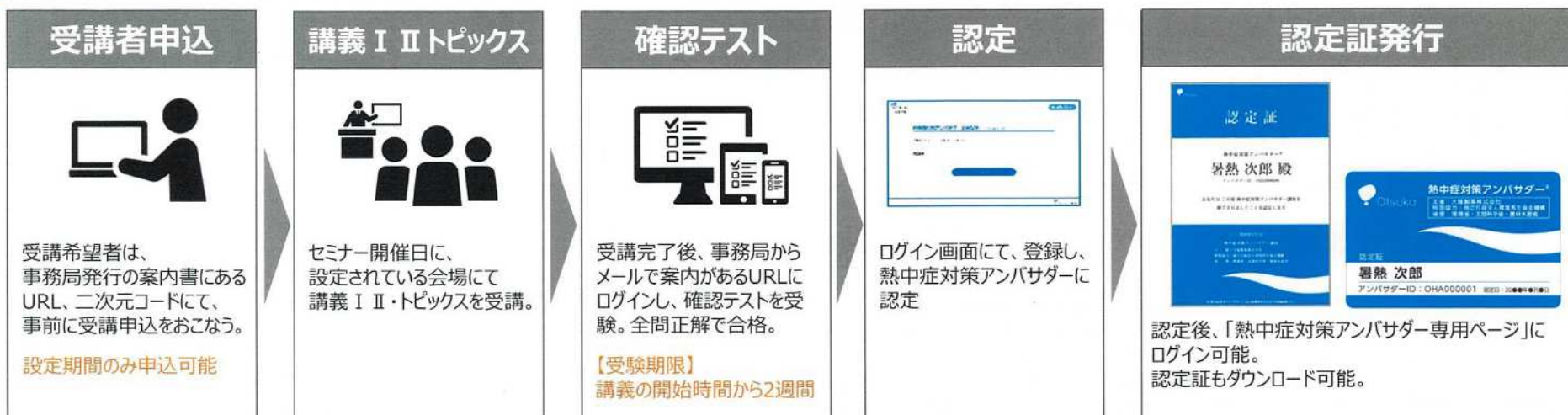
	講義 PART1/2 熱中症について知る/熱中症対策	トピックス (2本)	確認テスト
① 集合研修	 (セミナー会場にて大塚製薬社員による講義)	 (セミナー会場での動画視聴)	 (Web)
② オンデマンド	 (動画視聴)	 (動画視聴)	 (Web)
③ LIVE配信	 (大塚製薬社員による講義をLIVE配信)	 (LIVE配信での動画視聴)	 (Web)

① 集合研修



講義PART1/2	トピックス (2本)	確認テスト
合計60分程度 (会場で受講)	30分程度 (会場で動画視聴)	オンライン形式

講座実施の流れ



② オンデマンド

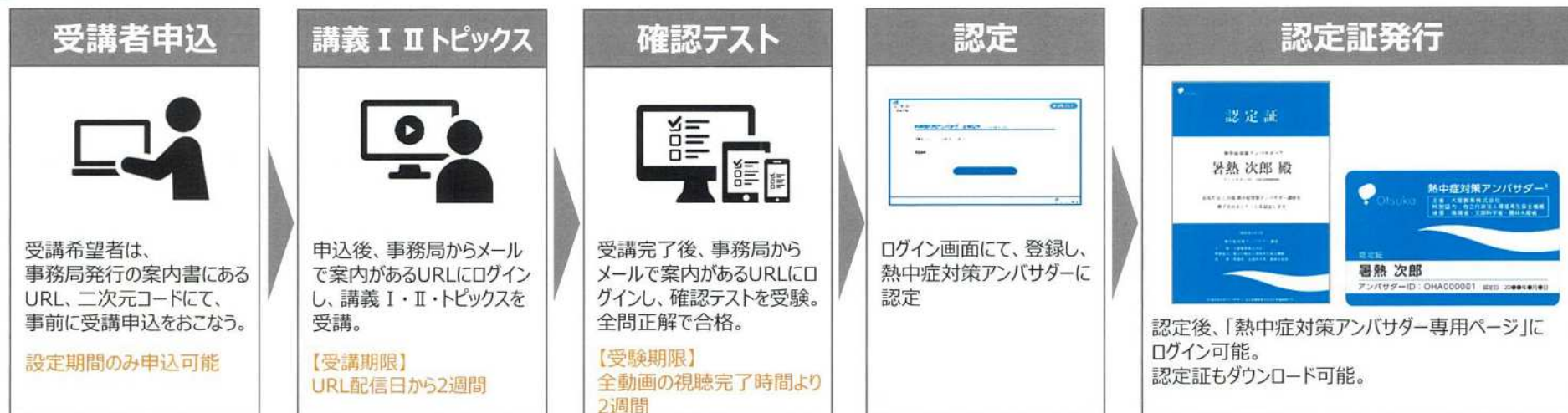


※想定外の参加を防止するために、事前登録制度を取り、登録者のみに必要な情報を送ります。

講義PART1/2	トピックス (2本)	確認テスト
合計60分程度	30分程度 (動画視聴)	オンライン形式

講座実施の流れ

講義 I・II トピックスは、視聴期限内であれば複数日に分けての視聴も可能です



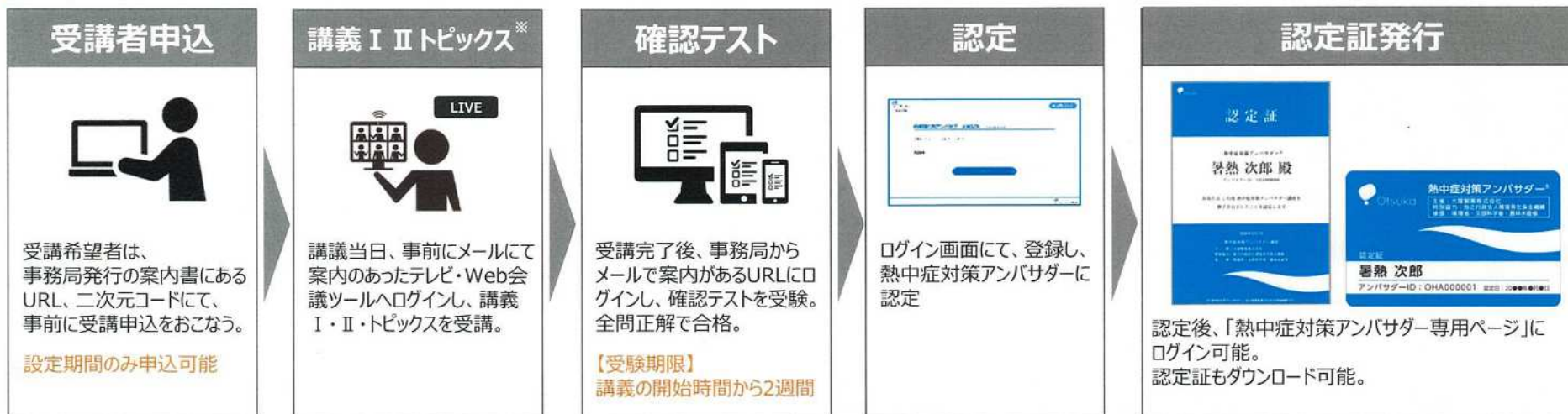
③ LIVE配信



※想定外の参加を防止するために、事前登録制度を取り、登録者のみに必要な情報を送ります。

講義PART1/2	トピックス (2本)	確認テスト
合計60分程度	30分程度 (講義をLIVE配信)	オンライン形式

講座実施の流れ



※研修参加者のメールアドレスへ、事前にLIVE配信URLの送付をお願い致します。研修当日、参加者の出欠確認をお願い致します。(事務局へ直接報告)



《お問い合わせ先》

大塚製薬株式会社 ●●●●支店 ●● ●●

TEL：***** (平日：平日9時～17時) Mail：*****

「熱中症対策アンバサダー」は大塚製薬株式会社の登録商標です。



Appendix

- ・《参考》受講スケジュールについて

《参考》講座受講スケジュール

オンデマンド

