

地域ぐるみで取り組む 熱中症予防の手引き

令和7年6月

米原市くらし支援部健康づくり課

目次

1	はじめに.....	2
2	御協力ください「地域ぐるみで取り組む熱中症予防事業」.....	3
1	事業の目的.....	3
2	事業の内容.....	3
3	事業の実施期間および実施場所の開放基準.....	3
4	自治会パートナーシップ交付金による事業費用の助成.....	3
5	他の事業との組み合わせによる実施例.....	3
6	事業の広報周知例.....	3
3	熱中症の基礎知識「熱中症はどうして起こるのでしょうか」.....	4
1	熱中症とは.....	4
2	熱中症の発症原因と暑さ指数（WBGT）.....	4
4	声掛け合って実践「日常生活での熱中症予防行動」.....	5
1	日常生活での熱中症予防行動.....	5
2	暑さを避けましょう.....	5
3	こまめに水分（塩分）を補給しましょう.....	5
4	急に暑くなる日に注意しましょう.....	6
5	暑さに備えた体づくりをしましょう.....	6
6	各人の体力や体調を考慮しましょう.....	6
5	こんなときは気をつけて「熱中症と思ったら」.....	8
1	熱中症の症状と応急処置.....	8
6	参考資料.....	9
1	熱中症予防事業 開放予告チラシ「ひと涼み処始めます」（10 ページ）および啓発 チラシ「熱中症予防のためのポイント」（11 ページ）.....	9
2	熱中症予防事業 自治会報掲載例文および自治会放送原稿例文.....	9
3	熱中症予防事業 開放予告チラシ「ひと涼み処始めます」.....	10
4	熱中症予防事業 啓発チラシ「熱中症予防のためのポイント」.....	11

コラム

*暑さ指数と熱中症(特別)警戒アラート	4
*クールビスでいう「室温 28℃」は、エアコンの設定温度ではありません	7

1 はじめに

熱中症は、これまで、高温環境下での労働や運動活動で多く発生していましたが、気候変動等による影響により、近年では一般環境においても熱中症リスクが高まっています。体温調節機能が低下している高齢者や、体温調節機能がまだ十分に発達していない小児・幼児は、成人よりも熱中症のリスクが高く、更に注意が必要です。

こうした状況を踏まえ、国では、関係法令を改正し、熱中症警戒アラートに加え、熱中症特別警戒アラートを法的に位置づけました。また、市区町村では、公共施設などを指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）として指定できることとなりました。

本手引きは、熱中症について正しい知識を持ち、地域ぐるみで予防行動を実践していただけるよう作成しました。広く御活用いただき、熱中症予防の一助となりましたら幸いです。

2 御協力ください「地域ぐるみで取り組む熱中症予防事業」

1 事業の目的

地域ぐるみで取り組む熱中症予防事業（以下「熱中症予防事業」という。）は、近年の地球温暖化その他の気候変動に起因した熱中症による人への健康被害の発生を防ぐため、地域の自主的な見守りや声掛けとともに、涼しい環境へ避難していただくなどの予防行動を促すことを目的としています。

2 事業の内容

熱中症予防事業は、次に掲げる全ての事項を実施するものとします。

- (1) 自治会館等の冷房設備のある部屋（以下「実施場所」という。）を地域住民に開放すること
- (2) 見守りまたは声掛けによる熱中症予防行動および熱中症による健康被害を防止するための啓発活動を実施すること

3 事業の実施期間および実施場所の開放基準

暑熱期における熱中症を予防する趣旨であることから、一律の実施期間および実施場所の開放基準は設けません。自治会で必要に応じて実施していただけます。

4 自治会パートナーシップ交付金による事業費用の助成

自治会による地域ぐるみの熱中症予防行動を促進するため、自治会パートナーシップ交付金に「熱中症予防事業」を追加しました。詳細は、自治会パートナーシップ交付金を御参照ください。

5 他の事業との組み合わせによる実施例

地域の高齢者が集うサロン、地域お茶の間創造支援事業、健康推進事業の実施時など自治会館等の開館にあわせて冷房の効いた部屋を開放していただくなど、可能な範囲で実施してください。

6 事業の広報周知例

本手引きの巻末に参考資料として、開放予告チラシ、啓発チラシ、自治会報への掲載文、自治会放送の原稿文を例示しています。

事業の広報周知にお役立てください。



3 熱中症の基礎知識「熱中症はどうして起こるのでしょうか」

1 熱中症とは

熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかくことで、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や、血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障がいの総称です。

2 熱中症の発症原因と暑さ指数（WBGT）

熱中症の発症には、環境（気温、湿度、輻射（ふくしゃ）熱、気流等）および行動（活動強度、持続時間、休憩等）とからだ（体調、性別、年齢、暑熱順化の程度等）の条件が複雑に関係します。

こうしたことから、暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度）は、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目し、気温、湿度、日射・輻射（ふくしゃ）、風の要素をもとに算出する指標として、特に労働や運動時の熱中症予防に用いられています。

暑さ指数に応じた注意事項

暑さ指数の基準域	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項
危険 31 以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28 以上 31 未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25 以上 28 未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 25 未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 3. 1」（2021）

コラム 暑さ指数と熱中症（特別）警戒アラート

熱中症（特別）警戒アラートは、暑さ指数が一定基準に達すると、前日午後または当日早朝に発表されます。発表されている日は、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的に行いましょう。

●環境省のLINE 公式アカウントによる情報発信

熱中症特別警戒警報アラート・熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報を受け取れます。



ともだち追加

	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
発表基準	府県予報区内のいずれかの暑さ指数情報提供地点における、日最高暑さ指数が33に達すると予測される場合	都道府県内において全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数が35に達すると予測される場合
発表時間	前日午後5時頃および当日午前5時頃	前日午後2時頃

4 声掛け合って実践「日常生活での熱中症予防行動」

1 日常生活での熱中症予防行動

熱中症は生命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。

2 暑さを避けましょう

行動、住まい、衣服の面から、暑さを避ける工夫を行いましょう。

行動の工夫	①暑い日は無理な外出を控える。 ②天気予報や熱中症警戒アラートを参考にし、暑い日や時間を避けて外出や行事の日時を検討する。 ③屋外では日向を避け日陰を選んで歩く。 ④日向では積極的に日傘を使用する。 ⑤涼しい場所に避難する。 ⑥適宜休憩する、頑張らない、無理をしない。 ⑦携帯型扇風機や保冷材などのグッズを活用する。	 <p>熱中症警戒アラートをチェック!</p>
住まいの工夫	①風通しを利用する…屋根裏の換気口を開ける、玄関に網戸、向き合う窓を開ける。 ②窓から射し込む日光を遮る…ブラインドやすだれを垂らす、緑のカーテン、日射遮断フィルム ③空調設備を利用する…我慢せずに冷房を入れる、扇風機も併用する。 ④気化熱を利用する…夕方に打ち水をする。 ⑤外部の熱を断熱する…自宅の断熱性能を確認・改善する。 反射率の高い素材を使った屋根、屋根裏の換気口	 <p>適切にエアコンを使おう!</p>
衣服の工夫	①ゆったりした衣服にする。 ②襟元をゆるめて通気する。 ③吸汗・速乾素材や軽・涼スーツ等を活用する。 ④炎天下では、輻射（ふくしゃ）熱を吸収する黒色系の素材を避ける。 ⑤日傘や帽子を使う（帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう）	

3 こまめに水分（塩分）を補給しましょう

「水分を摂り過ぎると、汗をかき過ぎたり体がバテてしまったりするのでかえってよくない」というのは間違った考え方です。



体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。汗の原料は、血液中の水分や塩分ですから、体温調節のためには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。

また、人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。

4 急に暑くなる日に注意しましょう

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。

暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経つと、汗がより早くから出るようになって、体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに3～4週間経つと、汗に無駄な塩分をださないようになり、熱けいれんや塩分欠乏によるその他の症状が生じるのを防ぎます。暑いときには無理をせず、徐々に暑さに慣れるように工夫しましょう。

5 暑さに備えた体づくりをしましょう

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて、暑さに強くなります（暑熱順化）。暑熱順化すると、暑熱環境での体温上昇や心拍数増加などの生理的ストレスを軽減できます。また循環血液量が増加し、汗のかき始めも早くなります。そのため、同一体温に対する汗の量も増え、より効果的な体温調節ができるようになり、熱中症の危険性も少なくなるのです。

6 各人の体力や体調を考慮しましょう

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。脱水状態や食事抜きといった万全ではない体調のまま暑い環境に行くことは、絶対に避けなければなりません。

風邪等で発熱したり、下痢になったりしている場合は、脱水状態と言えます。また、深酒をして二日酔いの人も脱水状態であり、非常に危険です。体調が回復して、食事や水分摂取が十分にできるまでは、暑いところでの活動は控えなければなりません。

また、熱中症のハイリスクグループともいえる高齢者と子どもの置かれている環境の温熱特性を理解し、年齢に応じた熱中症予防策が必要となります。

高齢者と子どもの特徴と注意するポイント

	熱中症になりやすい理由	世話をする人が注意するポイント
高齢者	<p>①暑いと感じにくくなる。</p> <p>②冷房の利用や衣服での調節等（行動性体温調節）が鈍る。</p> <p>③発汗量や皮膚血流量の増加（自立性体温調節）が遅れる。</p> <p>④体内の水分量が減少する。</p> <p>⑤のどの渴きを感じにくくなる。</p> 	<p><input type="checkbox"/>生活の様子（体調） 元気があるか、食欲はあるか、熱はないか</p> <p><input type="checkbox"/>からだの様子（脱水） 体重は減ってないか、血圧は下がって／上がっていないか、汗をかいているか、口の中が渴いていないか</p> <p><input type="checkbox"/>部屋の様子（環境） 部屋の温度や湿度、風通し・換気・日当たり、世話をする人がいない間の過ごし方</p>

	熱中症になりやすい理由	世話をする人が注意するポイント
子ども	<p>①汗腺などの体温調節能力が未発達</p> <p>②体重当たりの体表面積が大人より大きく、高温時や炎天下では深部体温が上がりやすい。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 顔色や汗のかき方の観察 顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は深部体温*の上昇が考えられるため、涼しい環境下での十分な休息が必要です。*脳や内臓などの体の深部の体温</p> <p><input type="checkbox"/> 適切な飲水行動の学習 のどの渇きに応じて適度な飲水ができる能力を磨きましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 暑さに慣れる 日頃から適度に外遊びを推奨し、暑熱順化を促進させましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> 服装を選ぶ 幼児は衣服の選択・着脱に関する十分な知識がないため、保護者等は熱放散を促進する服装を選択し、環境条件に応じた着脱を指導しましょう。</p>

コラム クールビスでいう「室温 28℃」は、エアコンの設定温度ではありません

環境省がクールビスで呼びかける室温 28℃は、あくまで目安であり、冷房の設定温度のことでもありません。

冷房の設定温度を 28℃にしても、室内が必ずしも 28℃になるとは限りませんので、そのような場合は設定温度を下げることも考えられます。

●ちょっとひと休みませんか「クーリングシェルター」



市では、冷房設備を有し、一定の空間を確保できる場所をクーリングシェルターとして指定しています。暑さをしのぐために御利用ください。

◆指定施設 市役所(本庁舎3階市民活動スペース・5階展望ロビー、山東支所1階ホール)、米原地域福祉センターゆめホール、市人権総合センターS・Cプラザ、近江図書館、ルッチプラザ(山東図書館)、米原学びあいステーション、山東学びあいステーション、伊吹薬草の里文化センター(令和7年6月現在)

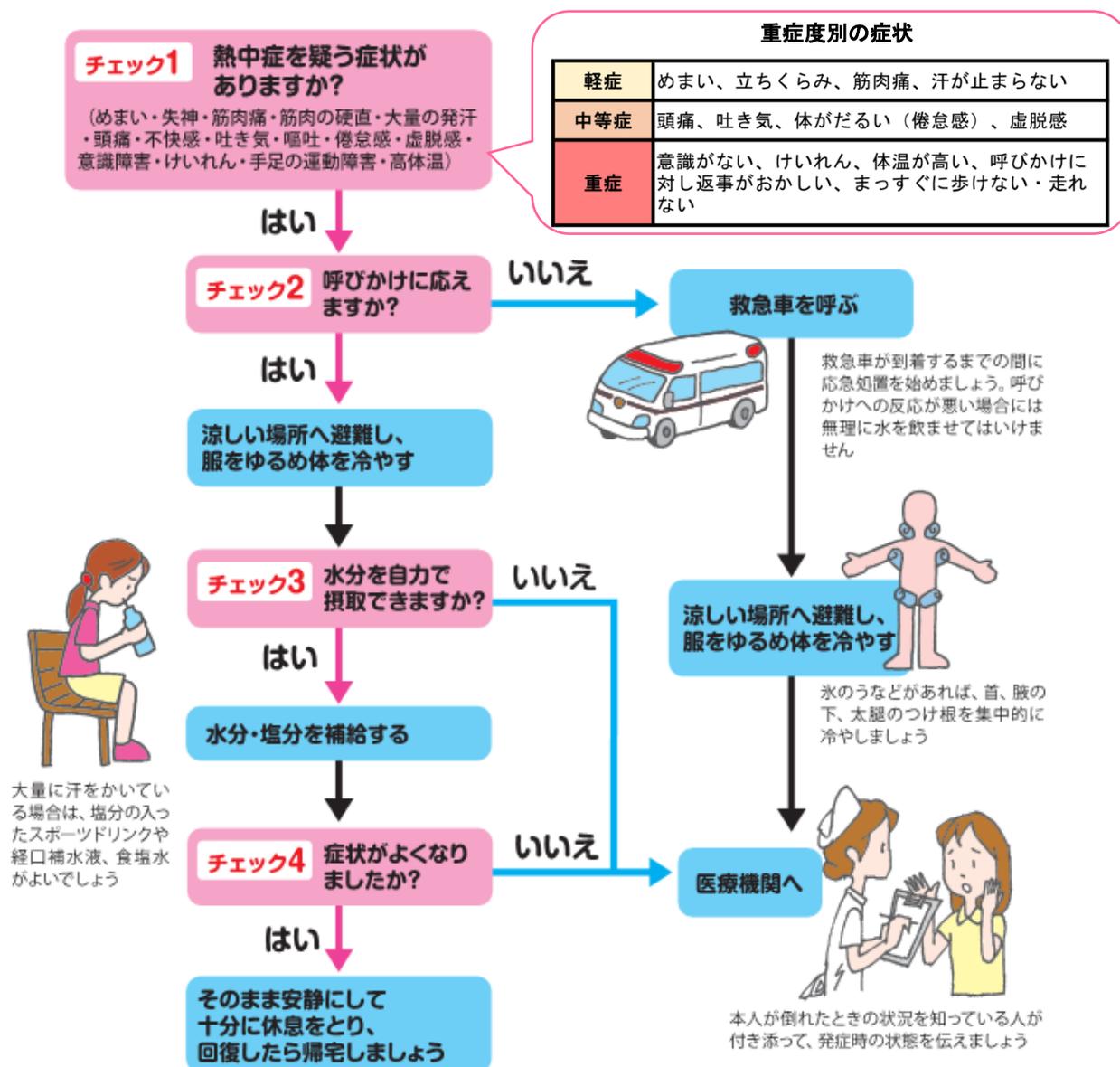
利用できる日は、指定施設の開館日等により異なります。詳細は市公式ウェブサイトを御確認ください。



5 こんなときは気をつけて「熱中症と思ったら」

1 熱中症の症状と応急処置

熱中症を疑う人があった時には、落ち着いて状況を確認してから対処しましょう。重症の場合は救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始める必要があります。



体温を効果的に下げるための方法の例

- ・ 上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・ 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・ 服の上から少しずつ冷やした水かける。
- ・ 氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

6 参考資料

1 熱中症予防事業 開放予告チラシ「ひと涼み処始めます」(10 ページ) および啓発チラシ「熱中症予防のためのポイント」(11 ページ)

開放予告チラシ「ひと涼み処始めます」(10 ページ)には、実施場所、実施日時、特記事項の記載欄を設けていますので、回覧板や掲示板に貼付するなど御活用ください。また、特記事項には持ち物として水筒を記載するなど、こまめな水分補給に御留意ください。

啓発チラシ「熱中症予防のためのポイント」(11 ページ)は、開放予告チラシとの同時配布や、自治会館等に配置するなど場面に応じて御活用ください。

2 熱中症予防事業 自治会報掲載例文および自治会放送原稿例文

(1) 自治会報掲載例文

自治会館等の開放予告	熱中症予防行動の呼びかけ
<p><u>暑さをしのぐための「ひと涼み処」を始めます</u></p> <p>熱中症予防の取組として、下記のとおり「ひと涼み処」を開設します。</p> <p>暑い日は涼しい環境でひと休みしませんか。お気軽にお立ち寄りください。</p> <p>◆場 所 ●●●</p> <p>◆日 時 ●月●日(●)</p> <p>●●時から●●時まで</p> <p>◆特記事項 水分・塩分補給に必要な飲み物などは、御自身で御用意ください。</p>	<p><u>熱中症予防行動をとりましょう!</u></p> <p>熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。熱中症を予防して暑い夏を安全快適に過ごしましょう。</p> <p>◆エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。</p> <p>◆こまめに休憩し、のどの渴きを感じる前に水分を補給しましょう。</p> <p>◆部屋の温湿度を測り、暑い時は無理をしないで過ごしましょう。</p>

(2) 自治会放送原稿例文

自治会館等の開放予告	熱中症予防行動の呼びかけ
<p>熱中症予防の取組として、●月●日●曜日の●●時から●●時まで、●●●(場所)を「ひと涼み処」として開放します。</p> <p>暑い日は涼しい環境でひと休みしませんか。お気軽にお立ち寄りください。</p> <p>なお、水分・塩分補給に必要な飲み物などは、御自身で御用意ください。</p>	<p>熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。熱中症を予防して暑い夏を安全快適に過ごしましょう。</p> <p>◆エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。</p> <p>◆こまめに休憩し、のどの渴きを感じる前に水分を補給しましょう。</p> <p>◆部屋の温湿度を測り、暑い時は無理をしないで過ごしましょう。</p>

3 熱中症予防事業 開放予告チラシ「ひと涼み処始めます」

暑さをしのぐため

ひと涼み処
始めます

お気軽にお立ち寄りください

熱中症対策の取組として、下記のとおり施設を開放します

実施場所：

実施日時：

特記事項：

 **こちらもお利用ください「クーリングシェルター」を開設**
市では、冷房設備を有し、一定の空間を確保できる場所をクーリングシェルターとして指定しています。
指定施設：市役所（本庁舎3階市民活動スペース・5階展望ロビー、山東支所1階ホール）、米原地域福祉センターゆめホール、市人権総合センターS・Cプラザ、近江図書館、ルッチプラザ（山東図書館）
米原学びあいステーション、山東学びあいステーション、伊吹薬草の里文化センター
（令和6年6月現在）
利用できる日は、指定施設の開館日等により異なります。詳細は市公式ウェブサイトをご確認ください。



4 熱中症予防事業 啓発チラシ「熱中症予防のためのポイント」

熱中症を予防して安全快適な夏に



☑予防行動ができているかチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している 	
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす 	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない 	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

こんな症状があったら

軽症	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない	<ul style="list-style-type: none"> ● 涼しい環境へ避難 ● 服をゆるめ、体を冷やす ● 水分・塩分を補給 <p>呼びかけに応えない・水分を自力で摂取できない場合は、救急車を呼ぶなどして医療機関へ搬送しましょう</p>
中等症	頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感	
重症	意識がない、けいれん、体温が高い 呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない	

- 高齢者は、温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。
- 子どもも汗腺をはじめとした体温調節機能がまだ十分に発達していないため、高齢者と同様に熱中症リスクが高くなります。

環境省のLINE公式アカウントで、「熱中症警戒アラート※」を確認することができます。発表されている日は、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的に行いましょう。

※熱中症の危険が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。各都道府県から全国展開。

ともだち追加
二次元コード

市では、冷房設備を有し、一定の空間を確保できる場所をクーリングシェルターとして指定しています。

詳しくは市公式ウェブサイトへ

厚生労働省・経済産業省・環境省「高齢者のための熱中症対策」リーフレット、環境省「熱中症—ご存知ですか？予防・対策編—」リーフレット、「熱中症現場関係マニュアル2022」をもとに米原市で作成