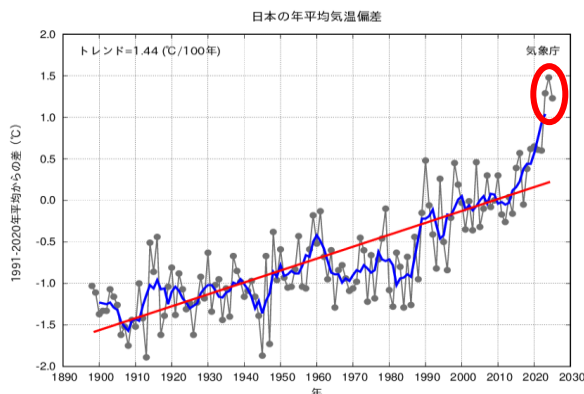


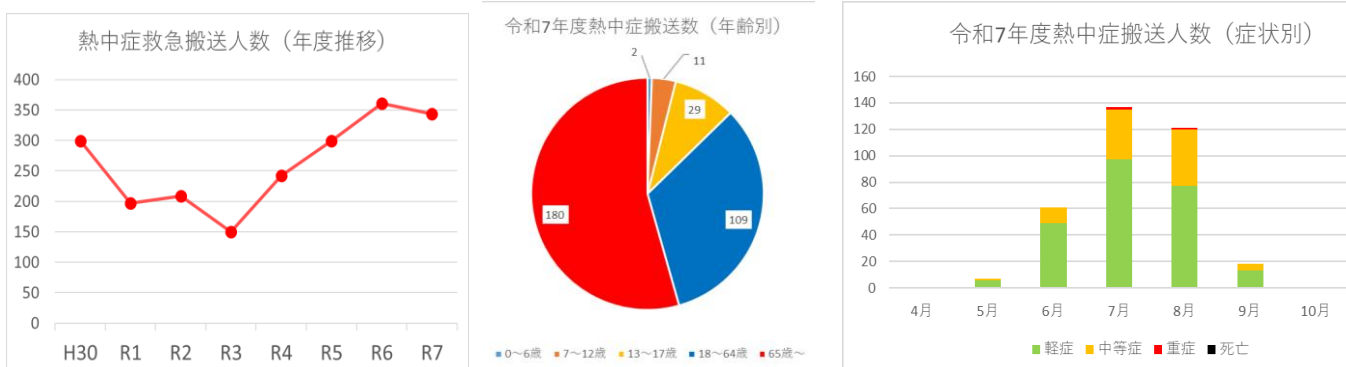
気候変動の影響により、この数年夏季は気温が高い状況が続いていますが、気象庁の予報では令和8年の夏も全国的に気温が高いと予想されています。



【出典】気象庁ホームページ「日本の年平均気温」  
 細線（黒）：各年の平均気温の基準値からの偏差、太線（青）：偏差の5年移動平均値、直線（赤）：長期変化傾向。  
 基準値は1991～2020年の30年平均値。

姫路市においても熱中症による救急搬送は、年平均気温に合わせ増加、高齢者が半数以上であり、特に7月から急増します。昨年度、死亡事例はありませんが、過去には熱中症による死亡事例もありました。

（姫路市の熱中症による救急搬送） ※消防局救急課提供資料より（一部受託3町：福崎町、市川町、神河町含む）



国は暑さ指数（WBGT）を用いて熱中症の危険度を「熱中症警戒アラート」として周知し、予防について啓発しています。熱中症警戒アラート発表時はテレビやラジオ、姫路市においても防災無線や「ひめじ防災ネット」、公式LINEを活用し周知しています。

（ひめじ防災ネット 登録方法） 姫路市ホームページ参照 [ひめじ防災ネット | 姫路市](#)

**【熱中症警戒アラート 発表基準】**

暑さ指数（WBGT）※ 33以上（区域：県単位）

※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、風の要素をもとに算出する指標

**【令和7年度 兵庫県での発表状況】**

年度初：6月19日、最終：9月17日

各施設において、熱中症予防に取り組んでいただいているところではありますが、熱中症警戒アラートの活用や利用者に対する見守り、熱中症予防行動の声かけについて、引き続きの取組をお願いいたします。

（参考資料）

- ・熱中症予防のために（厚生労働省リーフレット）
- ・熱中症警戒アラート全国運用中（環境省リーフレット）

（問い合わせ先）

姫路市保健所 健康課 健康増進担当

Tel：079-289-1697

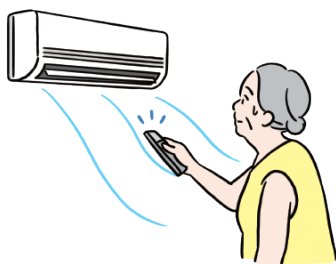
Mail：hokensho-kenko@city.himeji.lg.jp

# 熱中症予防のために

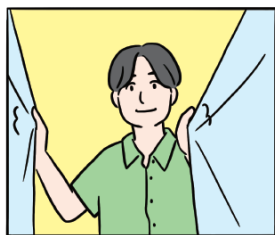


## 暑さを避ける！

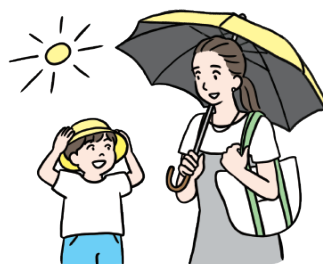
- ✓ エアコン等で  
温度をこまめに調節



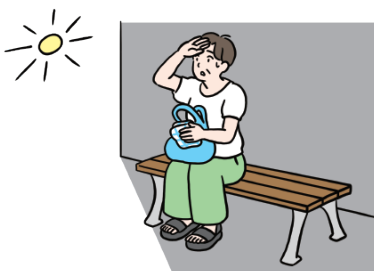
- ✓ 遮光カーテン・すだれの  
利用、打ち水の実施



- ✓ 外出時には日傘の使用、  
帽子の着用



- ✓ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



- ✓ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



- ✓ 保冷剤、氷、冷たい  
タオルなどで、からだを  
冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



## こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分を補給



### 熱中症 とは

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。





## 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



症状が  
すすむと  
.....>

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう



## 熱中症が疑われる人を見かけたら (主な応急処置)



エアコンが効いている  
室内や風通しのよい日陰  
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、  
からだを冷やす  
(首の周り、脇の下、脚の付け根など)



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

### 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

### 室内でも熱中症予防！

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調節するよう心がけましょう。

### 高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、のどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。

# 熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。  
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

報道機関  
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが発表されました。  
明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。



防災無線



SNS



熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、**最悪の場合は死に至る**疾患ですが、下記のような**予防行動**を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



エアコンを適切に  
使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、  
暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に  
声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、  
中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」  
を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を  
確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、  
熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

# 政府の熱中症対策

熱中症予防情報サイト: 熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報



## 高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

- 高齢者のための熱中症対策



〈リーフレット〉

## 管理者がいる場等における熱中症対策の促進

- 学校関係の熱中症情報



- 農作業中の熱中症対策



- スポーツの熱中症対策



- 防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

- 学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報



- 災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

## 地域における連携強化

- 熱中症に関連する気象情報



- 夏季における熱中症による救急搬送状況



- 健康・医療関係の熱中症情報



## その他

- エアコンの早期の試運転について



- ヒートアイランド対策



- 無理のない省エネ生活



マイボトルで  
熱中症予防を!



内閣府

こどもみんなの  
こども家庭庁

こども家庭庁

FDMA  
住民とともに

消防庁



文部科学省



スポーツ庁



厚生労働省

MAFF  
Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries

農林水産省



経済産業省



国土交通省



観光庁



気象庁



環境省