

# 暑さに負けない生活の心得

変化する気候を 知って・学んで・備えよう



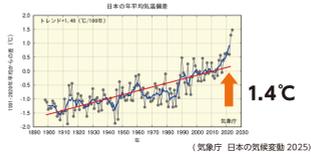
熱中症 予防タイムライン で今すぐチェック

## 1 気候変動の今

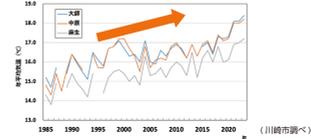
気候変動とは、気温や雨の降り方などの長期にわたる変化のことです。

### 平均気温の変化

日本の年平均気温は、100年あたり約1.4℃上昇しており、特に1990年代以降、高温の年が多くなっています。



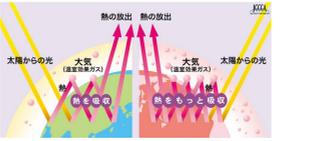
川崎市の年平均気温も、統計期間 39 年間で上昇傾向にあります。



### 気候変動の原因

二酸化炭素などの温室効果ガスは、太陽光で暖められた熱を宇宙へ逃がさないようにする働きがあります。大気中の温室効果ガスが増えたことで、地球の温度が上昇し、気候変動の原因となっています。

### 温室効果ガスと地球温暖化メカニズム



約 200 年前の地球 現在の地球

## 2 気候変動対策 ~緩和と適応~

気候変動対策は、「緩和」と「適応」の両方が必要です。

### 緩和とは? 2つの 適応とは?



温室効果ガスの排出を減らし、地球の温度上昇を抑えることが重要です。  
地球の温度上昇はすぐに止めることができません。気候変動の影響に今から備えることが重要なのです。

### 私たちは地球温暖化防止に取り組んでいます

川崎市が指定する地球温暖化防止活動を推進するセンターは、高津区溝口にある高津市民館内にあります。市民、中小企業の脱炭素行動推進のサポートを行い、特に学校や町内会などを対象に環境出前講座を実施しています。環境や温暖化に関する相談、講座開催のご相談や依頼等をお待ちしています。

開室時間 10:00 ~ 17:00 (月・火、および年末年始を除く)  
電話 : 044-813-1313 Fax : 044-330-0319

## 3 気候変動により 将来の暮らしはどうか?

### 21世紀末の日本の予測

今後、有効な温暖化対策を行わなかった場合、20世紀末と比べて  
年平均気温 約4.5℃上昇  
猛暑日の年間日数 約18日増加  
熱帯夜の年間日数 約38日増加

暑さによる睡眠の質の低下、だるさ・疲労感・熱さの増加  
激しい雨が增える



果樹の栽培に適した地域の変化  
労働生産性の低下

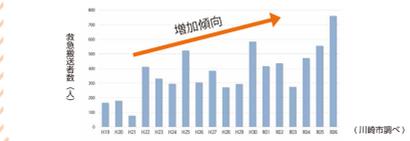


気温上昇によりコメの品質低下  
サクラ等の開花が早くなり、行事やお祭りの時期へ影響



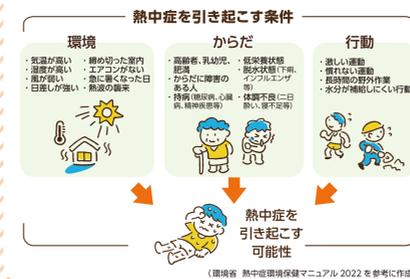
## 4 気候変動の影響で高まる熱中症リスク

川崎市内の熱中症救急搬送者数は増加傾向にあります。気温が30度を超えると熱中症のリスクが高くなり、2度上昇すると救急搬送者数が倍になります。このまま平均気温が上昇すると、熱中症による搬送者数もさらに増加することが予想されます。



## 5 熱中症はどうしてなる?

ひとの体は、平常時は汗や皮膚温度の上昇で熱を外へ逃げていくことで体温が自然に調整されます。しかし、「環境・からだ・行動」の3つの要因が熱中症になりやすい状況へと変化することで、体温調整のバランスが崩れ、体の中に熱がたまってしまいます。これが熱中症です。重症化すると死亡のリスクが高くなり、また、後遺症や合併症など様々な形でからだに大きな影響を与えます。



## 熱中症 予防タイムライン

熱中症は、暑さに合わせた適切な対策で確実に予防できます。暑さについて知っておきたいポイントを紹介いたします。

暑さ指数(WBGT)とは  
暑さ指数とは熱中症を予防することを目的とした暑さの指標です。人体と外気との熱のやりとりに与える影響の大きい気温、湿度、放射熱の効果から算出されます。  
WBGT = 1 : 7 : 2  
気温の効果 湿度の効果 放射熱の効果

### 暑さの段階に合わせた行動指針



(日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022) (公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より作成)

## 熱中症を予防するために タイムラインを作成しよう!

熱中症を予防するために、暑さの段階に合わせ、備える行動をあらかじめ決めたものが、「熱中症予防タイムライン」です。右のページは、暑さの段階の3つのステップごとに行動のヒントを紹介しています。自分のメモを書き込みながら、自分だけのタイムラインを作成してみましょう。

- 暑さ指数や熱中症予防情報を知る方法
- ① 環境省 熱中症予防情報サイト (全国の暑さ指数) [https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)
  - ② 環境省 暑さ指数メール配信 [https://www.wbgt.env.go.jp/mail\\_service.php](https://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php)
  - ③ 環境省 暑さ指数 LINE 配信 [https://www.wbgt.env.go.jp/sp/line\\_notification.php](https://www.wbgt.env.go.jp/sp/line_notification.php)
  - ④ 川崎市 メールニュースかわさき <https://www.city.kawasaki.jp/170/page/0000164042.html>

### 熱中症の危険が高いたときの警戒情報

熱中症予防に関する情報として2段階の警戒情報が国から発表されます。  
広域的に過去に例のない暑さとなる熱中症特別警戒アラート  
5地点のすべてが暑さ指数35以上  
熱中症の危険が高まっていること「気づき」を促す熱中症警戒アラート  
5地点のいずれかが暑さ指数33以上  
※神奈川県内の暑さ指数情報提供地点は、横浜・海老名・辻堂・三浦・小田原の5地点です。

## ステージ 1 梅雨が明ける前まで

注意 WBGT 21以上25未満 (温度の目安) 25℃

暑さに耐えられる体づくり

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくことで、暑さに強い体を作ることができます。

- 歩く・走る (朝晩に15分ずつのOK)
  - 歩く目安 30分
  - 走る目安 15分
  - 頻度目安 週5回
- 適度な運動 (朝・夕・夜など適度に汗をかくもの)
  - 運動目安 30分
  - 頻度目安 週5回〜毎日
- 入浴・サウナ (お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)
  - 頻度目安 2日に1回

(厚生労働省 働くひとの今すぐ使える熱中症ガイド)

### 暑さに備える生活の用意

- ☑ 日傘・帽子など暑さ対策グッズを用意
- ☑ エアコン・扇風機の試運転
- ☑ 窓の断熱対策 (断熱シート、すだれ、緑のカーテン等)

### マイ熱中症タイムライン

自分や家族のことを想像して、具体的に気をつけることを記入しよう  
(例) ・ 朝起きてすぐの祖父にも熱中症のことを伝える  
・ 家族全員で暑さに耐えられる体づくりをはじめる

## ステージ 2 夏本番

警戒 WBGT 25以上28未満 厳重警戒 WBGT 28以上31未満

気温や室温など暑さ情報の確認  
今日の気温は 32度です。

出かける前の健康チェック

- ☑ よく眠れましたか?
- ☑ 食事をしましたか?
- ☑ 体調は良いですか?
- ☑ 二日酔いしていませんか?

(厚生労働省 働くひとの今すぐ使える熱中症ガイド)

暑さに応じた行動の実践

これを実践!

- エアロン
- 水分
- 日傘
- 日陰

### マイ熱中症タイムライン

自分や家族のことを想像して、具体的に気をつけることを記入しよう  
(例) ・ 天気予報で暑さ情報をチェックする習慣をつくる  
・ 予定したことで、暑さを避ける方法を想定しておく

## ステージ 3 危険な暑さ

危険 WBGT 31以上 (温度の目安) 35℃

熱中症予防行動を徹底しよう

- ☑ 体調次第で、運動・外出の予定などの中止を検討しましょう
- ☑ 高齢者など熱中症になりやすい方への声掛けを行いましょ
- ☑ 熱中症警戒アラートが発表されたら、不要不急の外出を控えましょ

緊急時の対応

熱中症を疑う症状

- めまい、けいれん、吐き気・嘔吐、頭痛、倦怠感、意識障害、失神等

呼びかけ

反応がない

救急車を呼ぶ 119

応急処置でのポイント

- ① 涼しい場所へ移動しましょう
- ② 衣服を脱ぎ、体を冷やして体温を下げましょ
- ③ 塩分や水分を補給しましょ

体を冷やすポイント

- うちわ / 扇子
- ICE
- 氷枕 / 保冷剤

### マイ熱中症タイムライン

自分や家族のことを想像して、具体的に気をつけることを記入しよう  
(例) ・ こまめな水分補給ができるよう、給水ボトルを確認する  
・ 水で運動する予定は入れないように調整する

## 世界では熱波でこんなことが起きてます!

北海道よりも北にあるカナダの村で最高気温が40℃を超える日が4日連続した。人口500万人の州で熱中症により約600人が亡くなった。(カナダ、2021年)

フランス南西部で山火事により約2万ヘクタールの森林消失。約3万7000人が避難。(フランス、2022年)

イギリス東部で最高気温40.3℃を記録し、国内最高気温の記録を更新! 鉄道運休、空港滑走路の閉鎖、政府が国民に対し自宅待機を要請した。(イギリス、2022年)

### このようなときに 熱中症特別警戒アラートが発表されるかも!

### 熱中症特別警戒アラートが発表されたらどうする?

- ① 前日までに準備すること
  - ② 当日の過ごし方
- 1週間程度、危険な暑さが続くかも

(令和7年6月作成)