

夏季の暑さを考慮したこれからの行動の考え方

1 熱中症予防習慣の実践について

気候変動に伴う気温上昇により、熱中症による救急搬送者数が増加傾向にあり、今後においても熱中症リスクは更に高くなることが予想されます。そのため、次のように行動を見直す必要があります。

(1) 夏季においては気候変動に適応した行動変容が必要です。

- ・熱中症リスクを常に意識
- ・熱中症予防行動を習慣化

(2) 次のとおり熱中症リスクを把握してください。

- ・天気予報等で気温や熱中症情報等を確認
- ・熱中症警戒アラート等を確認（メールニュースかわさきなどで配信）

健康福祉局ホームページ 『熱中症の予防をしよう』

<https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-21-0-0-0-0-0-0-0.html>

消防局ホームページ 『熱中症にご注意ください』

<https://www.city.kawasaki.jp/840/page/0000049771.html>

環境局ホームページ 『熱中症予防につながる調査研究』

<https://www.city.kawasaki.jp/300/page/0000082028.html>

2 夏季の生活における注意事項について（別紙 適応アクション1 参照）

当研究所の調査研究によると、気温が30℃以上になると熱中症リスクが高くなることが分かっています。次のことについて注意が必要です。市民の皆様への啓発に御協力いただくとともに、各職場を通じて職員の皆様にも周知をお願いします。

(1) 次の熱中症対策を実施してください。

- ・こまめな水分補給
- ・屋内においては、エアコンを適切に使用
- ・外出する際は、日傘や帽子の使用など暑さを避ける

(2) 次のような日は特に熱中症に警戒してください。

- ・猛暑日（最高気温 35℃以上の日）
- ・熱中症警戒アラートが出ている日

※ このような日は室内では昼夜を問わずエアコンを使用し、外出する際は熱中症対策を徹底してください。

環境省「熱中症予防情報サイト」

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

日本生気象協会

「日常生活における熱中症予防」

<https://seikishou.jp/post-217/>

「日常生活における熱中症予防指針」Ver. 4

<https://seikishou.jp/cms/wp-content/uploads/20220523-v4.pdf>

3 イベント・スポーツ大会等の開催に係る考え方について

(別紙 適応アクション2 参照)

本市及び地域で行われるイベントやスポーツ大会等における熱中症予防の考え方についてまとめました。市の各市民利用施設ではホームページ等への掲載により施設利用者への啓発に御協力いただくとともに、本市が主催するイベント等では開催にあたっての参考としてください。

※ 熱中症警戒アラートが神奈川県で発表されている場合や、環境省熱中症予防情報サイトなどで示される「横浜」(川崎市最寄りの気象観測地点)の暑さ指数が31℃以上の場合は、特に熱中症に警戒する必要があります。

(1) 屋内、屋外問わずイベントを開催する場合には、来場者に対し、次の熱中症対策を呼びかけてください。

- ・こまめな水分補給
- ・日傘、帽子の使用

(2) イベント会場について、次の対応を行ってください

- ・適切な熱中症対策の実施
- ・体調不良者への対応について、あらかじめ決めておく

上記を実施することが難しい場合は、イベント内容や参加対象者などを考慮し、開催時期や時間をずらすなどの対応を検討してください。

公益財団法人日本スポーツ協会

「熱中症を防ごう」

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid1437.html#guidebook>

健康福祉局「夏のイベント用熱中症対策」

https://www.city.kawasaki.jp/350/cmsfiles/contents/0000099/99590/nettyu_event.pdf

適応アクション

適応アクション1 これを実践！暑い夏を乗り切ろう

～夏季の生活における実践すべき事項～

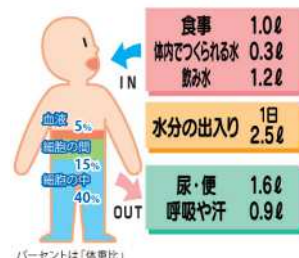
熱中症予防には、『①脱水状態にならない』『②体温の上昇を抑える』ことが有効とされています。

【屋内での取組】

- ① 1時間にコップ1杯(約150mL)程度の水分をとり、
1日でコップ8杯以上(1.2リットル以上)水分をとる。
- ② 天気予報で最高気温が30℃以上と予想される場合や
室温が28℃以上となる場合は、エアコン等を使用する。

【屋外での取組】

- ① 1時間にコップ1杯(約150mL)程度の水分をとり、
1日でコップ8杯以上(1.2リットル以上)水分をとる。
- ② 日差しを避けるため、日傘・帽子を使用し、
30分に1回程度日陰や「ちょこ涼」などを利用し休憩する。



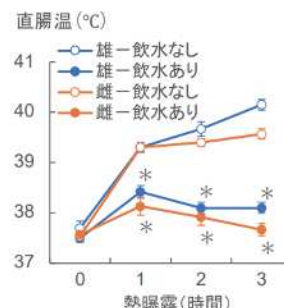
水分の摂取と排泄

適切な水分の摂取と排泄により、体内の水分量を一定に保つことができる。

(環境省 熱中症環境保健マニュアル)

水分補給による熱中症発生リスクの低減効果

- ・熱中症は、臓器の温度である深部体温が上昇し、その熱をうまく外に逃がすことができずに生じる様々な症状の総称である。
- ・深部体温は直腸温で計測する。
- ・飲水により、深部体温上昇を抑えることができる。



飲水が熱中症病態に与える効果の実験結果

(環境省 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020)

熱中症による死亡者のエアコン使用状況

熱中症死亡者(屋内死亡者)のエアコン使用状況

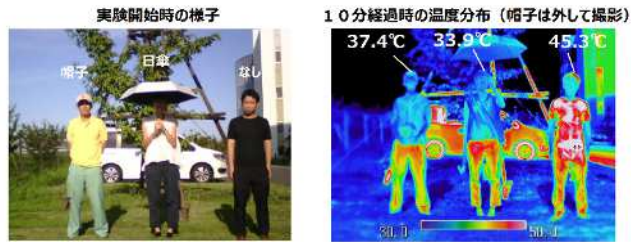
	屋内死亡者数	エアコン設置・使用の有無			
		設置有		設置無	不明
		使用有	使用無		
家族と同居	44人	6人	27人	9人	2人
男	16人	1人	12人	3人	—
女	28人	5人	15人	6人	2人
単身住まい	132人	9人	85人	32人	6人
男	94人	5人	57人	28人	4人
女	38人	4人	28人	4人	2人
合 計	176人	127人		41人	8人
割合	100.0%	15人	112人	41人	8人
		8.5%	63.7%	23.3%	4.5%

- ・屋内で熱中症により死亡した176名のうち153名(87%)がエアコンを利用していなかった。

- ・112名の方はエアコンが設置されていたにもかかわらず使用していなかった。

(東京都監察医務院
令和5年夏の熱中症死亡者の状況(東京都23区・確定値))

日傘・帽子による暑熱緩和効果



日傘や帽子の使用により、頭部の温度上昇を抑えることができる。

（川崎市環境総合研究所調べ）

適応アクション2 クールに楽しもう！夏のイベント

～イベント等の開催時に実践すべき事項～

イベント・スポーツ大会等の開催にあたっては、事前の検討や当日に対策を実施することで熱中症リスクを低減することができます。

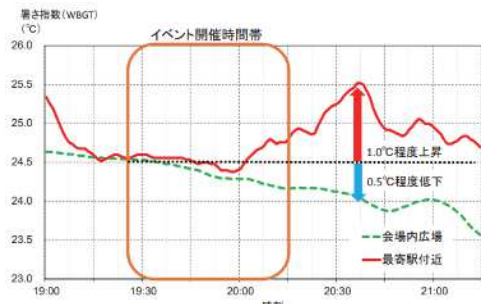
【事前に検討すべき事項】

- ・イベント等の開催の検討に際しては、前例踏襲ではなく、夏季に屋外で開催する必要性を必ず議論する。
- ・人が密集することにより、暑熱による人体への熱ストレスが高まり、**熱中症リスクが高くなる**ことから、待機列を作らないなど密を避ける会場レイアウトを考える。
- ・会場内に休憩用テントの用意や会場周辺に空調の効いた休憩ができる施設を確認しておく。
- ・参加者に対し、イベント当日に体調不良の場合は参加を見合わせる事、参加にあたっては日傘や帽子の使用、飲み物を持参することをあらかじめ周知する。

人の密集による暑さ指数の上昇

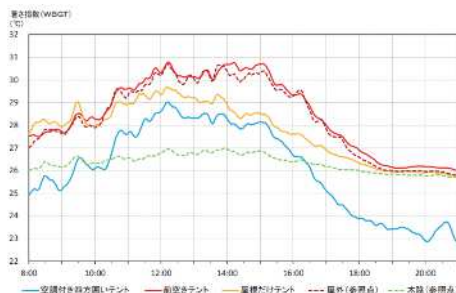
- ・イベント終了時には、参加者の密集が起りやすい。
- ・人の滞留に伴い、暑さ指数が上昇する。

（環境省 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020）



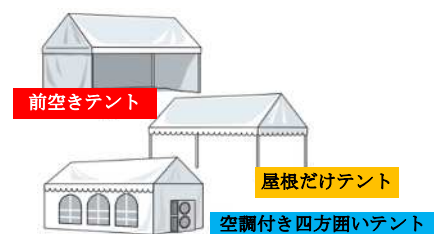
大規模な屋外イベント終了時最寄駅付近での人ごみの中の暑さ指数（WBGT）の変化

目的に応じた適切なテントの選択



テント形状・機能の違いによるWBGT変化

（環境省 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020）

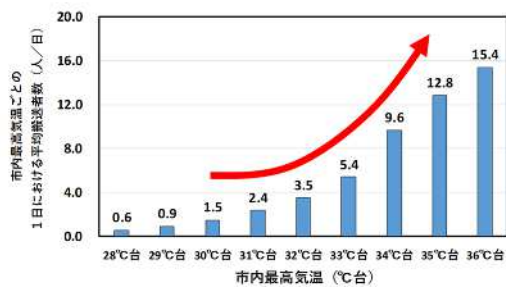


テントの形状、設置場所の状況等によって暑熱環境緩和効果に差がみられる場合があるため、目的や使用方法に合わせて適切に準備する必要がある。

【当日に実施すべき事項】

- ・ 気温が 30℃を超えると、熱中症リスクが急激に高まるため、天気予報や温度計などで会場内の暑熱状況を確認する。
- ・ 1 時間に 1 回程度、場内アナウンス等を行い、参加者に水分補給を促す。
- ・ 掲示や呼びかけにより、参加者に対し「休憩用テントや日陰での休息」を促すとともに「日傘・帽子の使用」を呼びかけ、直射日光を避ける取組を徹底する。

気温と熱中症リスクの関係



市内最高気温ごとの 1 日における平均搬送者数
(平成 25 年度～令和 4 年度市内集計結果)

- ・ 最高気温 30℃を超えると熱中症リスクが急増する。
- ・ 2℃上昇すると搬送者数が概ね 2 倍以上となる

(気温 2℃分に相当する対策を行うことで、熱中症リスクを半分以下に減らせる)

(川崎市環境総合研究所調べ)