

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



# 浜松市熱中症対策行動指針 [2024]

2024(令和 6)年 5 月





# 目次

はじめに.....	1
第1章 指針の基本的事項.....	2
1 指針の位置づけ.....	2
2 関係者の基本的役割.....	2
第2章 熱中症対策の具体的取組.....	3
1 命と健康を守るための普及啓発及び情報提供.....	3
2 熱中症弱者のための熱中症対策.....	4
3 場所に応じた熱中症対策.....	5
4 庁内外の関係主体における熱中症対策.....	6
5 極端な高温の発生への備え.....	7
第3章 推進体制及び指針の見直し.....	9
1 推進体制.....	9
2 指針の見直し.....	9
参考資料1 熱中症の概要.....	11
参考資料2 浜松市内の気象の変化と熱中症の発生状況.....	12
参考資料3 熱中症の予防策.....	14

## はじめに

気候変動の影響により、全国的に年平均気温は上昇傾向にあり、環境省が2020（令和2）年12月に公表した気候変動影響評価報告書では、年々、熱中症リスクが増加することが予測されています。

本市においても同様の傾向がみられ、2020（令和2）年8月17日に国内観測史上最高気温に並ぶ41.1℃を記録しました。近年、熱中症による救急搬送者数も増加傾向にあり、市民の健康や生活にも深刻な影響を及ぼしています。

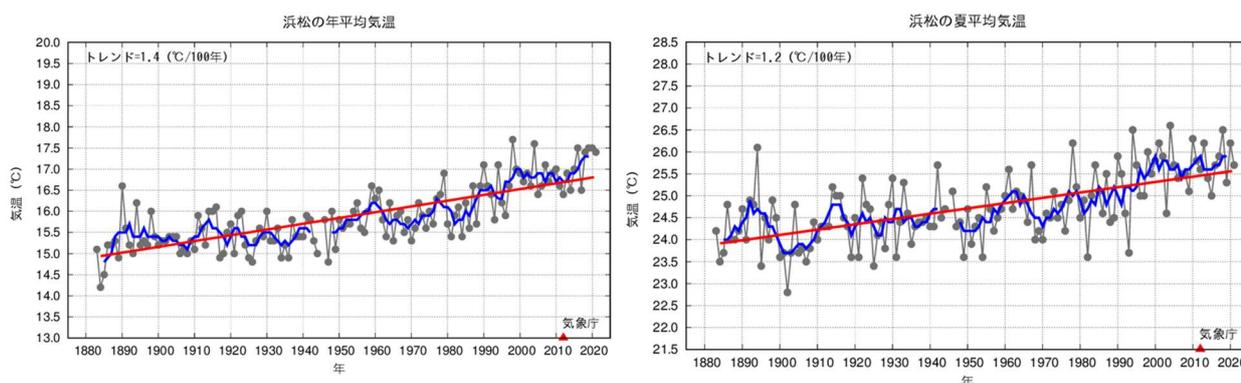
こうした状況を受けて国は対策を加速させており、2023（令和5）年4月に「気候変動適応法及び独立行政法人環境再生保全機構法の一部を改正する法律」（以下、「改正適応法」という）が成立し、更に同年5月には「熱中症対策実行計画」が閣議決定されています。

同計画では、「地方公共団体及び地域の関係主体における熱中症対策」が柱の一つとなっており、地方公共団体における熱中症対策を担う全ての部局間での更なる連携が必要とされています。

市では、こうした国の動きを受けて、2022（令和4）年度に策定した「浜松市熱中症対策行動指針[2022]」を改定し、新たに「浜松市熱中症対策行動指針[2024]」（以下、「本指針」という）を策定しました。

本指針に基づき、市、事業者、市民が一体となって熱中症対策に係る具体的な取組を実施することで、市民の熱中症搬送者を減らし、健康な生活の確保を図ります。

図表 1 浜松特別地域気象観測所の年平均気温の経年変化



## 第1章 指針の基本的事項

### 1 指針の位置づけ

本指針は、浜松市地球温暖化対策実行計画（区域施策編）[2024]の適応策に関する「健康」分野における「暑熱」の行動指針として位置づけます。

### 2 関係者の基本的役割

本指針では、市・事業者・市民の三者にそれぞれ基本的役割を示し、熱中症対策を推進します。

#### (1)市の基本的役割

市は、国や静岡県と連携しつつ、熱中症対策のための庁内体制を整備し、市域における自然的社会的条件に応じ、自主的かつ主体的に熱中症対策を推進します。

また、市域における事業者、市民などの多様な関係者に熱中症に対する理解を醸成し、それぞれの主体による熱中症予防行動を推進します。

#### (2)事業者の基本的役割

事業者は、自らの事業活動に際して、市民や消費者などにおける熱中症予防につながる活動を行うとともに、その事業活動に従事する労働者の熱中症を防止するため、必要な措置を講じます。

また、本市をはじめ国や静岡県が実施する熱中症に関する施策に協力・連携するよう努めます。

#### (3)市民の基本的役割

市民は、熱中症対策に必要な知識を持ち、自らが熱中症の予防に必要な注意を払い、自発的に行動します。

また、自らの家族や周囲の人々に対して熱中症の予防に必要な注意を呼びかけ、相互に助け合います。

さらに、本市をはじめ国や静岡県が実施する熱中症に関する施策に協力するよう努めます。

## 第2章 熱中症対策の具体的取組

市は、日頃から国や静岡県、事業者などの関係者と連携し、熱中症予防行動などに関する効果的な普及啓発や積極的な情報提供を行います。

熱中症警戒情報として改正適応法に位置づけられた熱中症警戒アラートを活用し、「自助」や周囲の人々や地域の関係者などの「共助」により、あらゆる主体が熱中症予防行動をとるよう促します。

また、高齢者や子どもなどの熱中症弱者のための対策を進めるとともに、学校やスポーツ施設、農業現場など場所に応じた対策を講じます。

さらに、気温が特に著しく高くなる場合を想定して、自助・共助のみならず、改正適応法に基づき発表される熱中症特別警戒アラートや、同法に基づき指定される指定暑熱避難施設（以下「クーリングシェルター」という）の活用など、「公助」も積極的に実施します。

### 1 命と健康を守るための普及啓発及び情報提供

市は、国や静岡県と連携して、市民に対し多様な媒体や手段で情報提供を行い、熱中症予防行動などの普及啓発を行います。

また、気温、湿度、日射・輻射、風の要素を基に算出する「暑さ指数」と、熱中症警戒アラートなどの活用方法を周知します。

さらに、熱中症警戒アラートを積極的に活用することで、市民の熱中症に関する意識を高め、適切な熱中症予防行動を促すとともに、市は熱中症の発生状況などについて迅速な把握と情報提供ができる体制を整えます。

#### (1) 効果的な普及啓発の実施

- 関係各課の連携強化の下、国が進める「熱中症予防強化キャンペーン」を4月～9月の期間で、国と連携して普及啓発を行います。以下のような、時季に応じた適切な熱中症予防行動の呼びかけを行うとともに、狙いを絞った効果的な普及啓発や注意喚起、イベント開催などの広報活動を実施します。＜関係各課＞
  - 4月～6月 暑熱順化やエアコンの早期点検などの呼びかけ
  - 7月 梅雨明けに特に熱中症のリスクが高いことについて市民へ注意喚起
  - 8月 盛夏における熱中症対策の一層の呼びかけ
  - 6月～9月 災害時における熱中症の注意喚起
- 電力需給ひっ迫や電気料金高騰時においても、節電に配慮した上でのエアコンの適切使用や、クールビズなどの薄着の奨励、積極的な水分・塩分補給など、熱中症予防行動を呼びかけます。＜関係各課＞
- 熱中症警戒アラートなどに関する周知と理解の醸成を図ります。＜関係各課＞

- ZEH・ZEB の普及拡大や断熱リフォームの推進などを通じて、健康・快適で省エネルギーな住宅や暮らし方の普及を図ります。〈カーボンニュートラル推進事業本部〉
- エアコンに関するシーズン前の早期点検や試運転の積極的な普及啓発を行います。〈カーボンニュートラル推進事業本部〉
- 「デコ活」（脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動）における官民連携での熱中症予防に係る様々な取組などを通じた普及啓発を行います。〈カーボンニュートラル推進事業本部〉

## (2) 熱中症警戒アラートの周知と熱中症予防行動の徹底

- 様々なルート、ツールを通じて、熱中症の危険性が極めて高いと予測される際に、国から発出される熱中症警戒アラートを広く市民に届け、熱中症予防行動を促します。〈関係各課〉

## (3) 熱中症発生状況などに係る正確な実態把握及び情報提供

- 夏季における熱中症による救急搬送人員などを取りまとめ、調査結果をホームページ上で公表します。〈警防課、カーボンニュートラル推進事業本部〉

## 2 熱中症弱者のための熱中症対策

熱中症弱者については、それぞれの特徴や生活環境に応じた対策を講じます。その際、自助で熱中症予防行動をとることが基本ですが、これが難しい場合もあることから、家族や周囲の人々による見守りや声かけなどの共助や公助が重要です。

熱中症弱者だけでなく、家族や周囲の人々への熱中症予防行動の周知も推進します。

- 国が作成する高齢者向けの熱中症予防に関するリーフレットなどを配布するなど、熱中症対策としてのエアコン利用の有効性や効率的なエアコンの利用方法について、高齢者に対して周知します。〈福祉総務課、高齢者福祉課、健康増進課〉
- 国が作成するこどもの事故防止ハンドブックなどを通じ、注意喚起及び啓発を推進します。〈こども若者政策課、幼保運営課〉
- 生活保護世帯におけるエアコン購入費用に関する取扱いについて周知します。〈福祉総務課〉
- 国が作成する障害の特性に応じた障害者向けの熱中症予防リーフレットを活用し、周知します。〈障害保健福祉課〉
- 改正適応法に基づく熱中症対策普及団体や、その他の福祉など関係団体、孤独・孤立対策に取り組む関係団体に対して、熱中症弱者の見守りや熱中症予防行動の呼びかけ活動を依頼します。〈関係各課〉

- ※ 熱中症対策普及団体……地域における高齢者などへの直接的な声かけなど熱中症対策普及事業に取り組む法人として、市長が指定する団体。

### 3 場所に応じた熱中症対策

教育機関、職場、スポーツ施設、イベント会場や避難所のような管理者がいる場においては、暑さ指数の測定や活用、熱中症警戒アラートなどの活用、各種ガイドラインやマニュアル類の活用などにより、熱中症対策の強化を徹底します。

管理者がいない農業現場においては、浜松市認定農業者協議会などを通じて熱中症予防行動などの普及啓発を行います。

#### (1) 教育現場などにおける熱中症対策

- 「浜松市立小中学校・幼稚園防災対策基準」に則り、熱中症事故防止のための対策や運動指針、事故発生時の対応フローなどを網羅した危機管理マニュアルの作成を依頼します。また、熱中症対策の充実を図るため、各学校の危機管理マニュアルの内容を把握し、必要に応じて学校に指導します。＜健康安全課＞
- 熱中症が想定される時季には定期的に学校へ通知を発出し、教職員の危機意識向上や組織的な熱中症事故防止などに取り組むよう周知します。＜健康安全課＞
- 熱中症の予防や児童生徒が熱中症を発症した場合の対応が的確に行われるよう、予防方法や応急措置などについてまとめたパンフレット、ポスター、映像資料などの普及を図ります。学校現場外において、学校現場同様に児童生徒が適切な熱中症予防行動を行うことができるよう、関係者に対して周知の徹底を図ります。＜教育総務課、健康安全課＞
- 市立小中学校などの施設については、特別教室などへのエアコン設置に向けた準備を推進します。体育館への熱中症対策については、今後の気温上昇の状況や他都市の動向などを総合的に勘案する中で検討を進めます。また、運用にあたってはエアコンの適切な温度での利用を促すとともに、夏の日差しを遮る日よけの活用、風通しを良くするなど、事例集などを通じて周知します。＜教育総務課、教育施設課、健康安全課＞
- 保育園、幼稚園などでの対策（特に送迎用バスにおけるこどもの所在確認などの置き去り防止の取組強化）により、こどもの熱中症による事故の予防を徹底します。＜幼保運営課、障害保健福祉課＞

#### (2) スポーツ時における熱中症対策

- スポーツ活動中の熱中症事故の防止に関して、スポーツ関係団体などに向けた周知や研修及び SNS などを通じた注意喚起を実施します。＜スポーツ振興課＞

- 国による支援事業などを活用し、社会体育施設更新時におけるエアコンの設置を検討します。〈スポーツ振興課〉

### **(3) イベント時の熱中症対策**

- 夏季に人が集まるイベント主催者向けの「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン」(環境省)を広く周知します。〈カーボンニュートラル推進事業本部〉
- 夏季にイベントを開催する際は「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン」(環境省)に従い、必要な対策を講じます。〈関係各課〉

### **(4) 災害時の避難所での被災者及び支援者における熱中症対策**

- 災害時に特有の環境や状況から生じる熱中症の対策について、内閣府、環境省と連携して啓発を行います。〈危機管理課、各区振興課〉
- 災害時のエアコン未設置の避難所へのエアコンの供給等に対応します。〈危機管理課、各区振興課〉

### **(5) 農業現場における熱中症対策**

- 農作業中の熱中症対策について、国が設定する熱中症対策研修実施強化期間に基づき浜松市認定農業者協議会などを通じて農業者や農業法人などに声かけを行うなどの啓発活動を推進します。〈農業振興課〉

## **4 庁内外の関係主体における熱中症対策**

全庁を挙げて熱中症対策に取り組むため、庁内における熱中症対策関係部局の連携体制を整備します。

また、地域全体で連携して取り組むため、市だけでなく事業者や民間団体など、全ての関係機関が一体となって対策を進めます。

この際、国から共有される優良事例を参考に、具体的な施策に取り組みます。

### **(1) 庁内関係部局における連携した熱中症対策の推進**

- 庁内の熱中症対策を担う全ての部局間連携の重要性を踏まえ、各部局それぞれの役割を明確にし、連携、協力して必要な対策を実施できるような体制を整備します。〈カーボンニュートラル推進事業本部〉
- クールシェアスポットとして指定されている市有施設を原則クーリングシェルターに指定します。〈カーボンニュートラル推進事業本部〉
- クーリングシェルターなどの確保に際しては、太陽光などの再生可能エネルギーや蓄電池などを活用し、脱炭素化とレジリエンスの向上といった観点も踏まえた取組を推進します。〈カーボンニュートラル推進事業本部〉

- 都市公園の整備などによる緑地の確保、建築物の敷地や公共施設などの緑化などを推進します。＜公園管理事務所、緑政課＞
- 熱中症の予防対策や応急手当などを記載した訪日外国人などのための救急車利用ガイド（16 言語）や、救急隊用の多言語音声翻訳アプリ「救急ボイストラ」（22 言語）を活用します。＜警防課＞

## **(2) 事業者や地域関係者と連携した熱中症対策の推進**

- 公募により指定したクーリングシェルターの管理者に、施設に関する情報発信を積極的に行うよう働きかけます。＜カーボンニュートラル推進事業本部＞
- クーリングシェルターなどの確保に際しては、太陽光などの再生可能エネルギーや蓄電池などを活用し、脱炭素化とレジリエンスの向上といった観点も踏まえた取組を推進します。＜カーボンニュートラル推進事業本部＞
- 熱中症対策の普及啓発などに取り組む NPO など民間団体から希望があった際は、審査の上で、熱中症対策普及団体として指定します。＜カーボンニュートラル推進事業本部＞
- 熱中症対策普及団体以外であっても、NPO など民間の専門知識を有する人材・組織を積極的に活用し、熱中症弱者に対し見守り・声かけを強化します。＜関係各課＞
- シーズン前のエアコンの早期点検や試運転の積極的な普及啓発を、事業者に依頼します。＜カーボンニュートラル推進事業本部＞
- 職場における適切な熱中症予防行動につながる情報を示す暑さ指数計の利用を推進します。＜カーボンニュートラル推進事業本部＞

## **(3) 優れた熱中症対策の取組の情報収集及び実施**

- 熱中症対策に係る庁内体制の整備、事業者との連携、熱中症警戒アラートの効果的な活用などについて、国が取りまとめた優良事例集を参考に取組を検討します。  
また、国や環境再生保全機構が実施する研修会や講習会への参加などにより、優れた取組を積極的に情報収集します。＜関係各課＞
- 「熱中症対策を含む気候変動適応に係るアクションプラン」（環境省）などを参考に具体的な取組を推進します。＜関係各課＞

## **5 極端な高温の発生への備え**

熱中症特別警戒アラートが発表されるような極端な高温に備え、市は起こり得る影響を十分に認識し、クーリングシェルターの開放をはじめとした対策を効率的かつ機動的にできるよう、事前に必要な対策を整理し、準備します。

- 熱中症特別警戒アラートを的確かつ迅速に周知するため、運用に関する指針や体制を整備します。〈関係各課〉
- 熱中症特別警戒アラートが発表されていないものの、市内で極端な高温が発生した際を想定し、学校における対応や野外での活動など、具体的な運営や実施の在り方などについて検討します。〈関係各課〉
- 熱中症弱者のうち、公的な支援が必要な者の特定、所在把握、安否確認、避難誘導や、屋外活動の抑制などの方策について、見守り・声かけ体制や災害対策の仕組みなどを参考に検討します。〈福祉総務課、障害保健福祉課、高齢者福祉課、健康増進課、こども若者政策課、幼保運営課〉
- 災害の発生に伴う停電時など、エアコンが適切に使えない場合を想定した対策について検討します。〈危機管理課〉
- 熱中症特別警戒アラートが発表された際には、改正適応法に基づきクーリングシェルターを開放し、適切に運用されることを確認します。〈カーボンニュートラル推進事業本部〉

### 第3章 推進体制及び指針の見直し

熱中症対策は、市、事業者、市民などの各主体が、より連携を強化し、様々な取組について継続的な改善を重ねることが重要です。

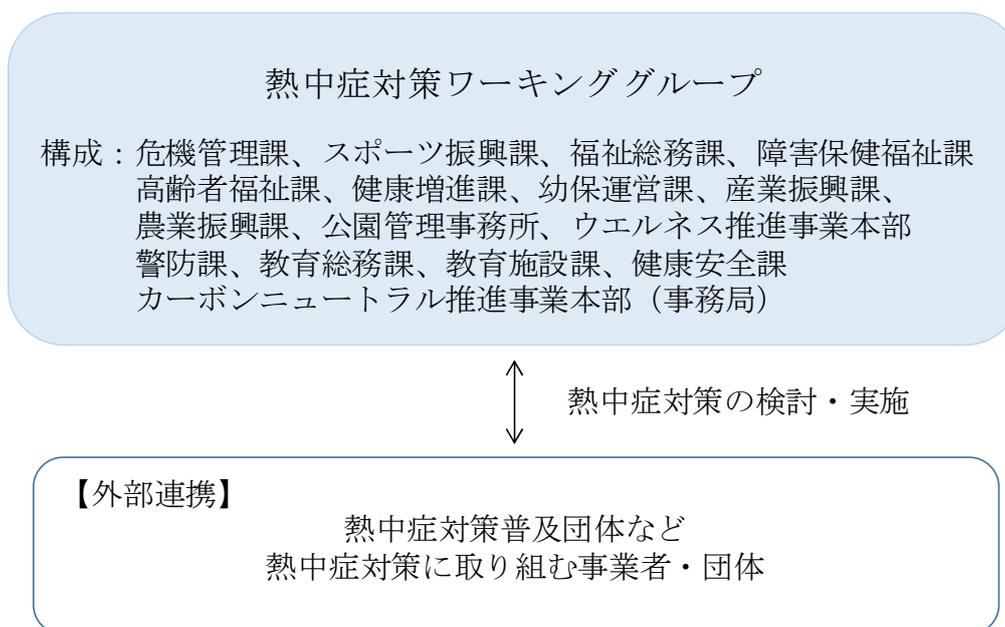
そのため、市では関係各課の連携を強化し、熱中症対策を一層進めるため、以下のように推進体制を構築します。

また、取組の実施状況について確認し改善につなげるチェック体制を確立するとともに、本指針については必要に応じて適宜柔軟に見直しを行っていくものとします。

#### 1 推進体制

庁内の「熱中症対策ワーキンググループ」により、関係各課の連携をより強化し、全庁的な熱中症対策を推進します。熱中症対策ワーキンググループに参画する課は、日頃連携している他課にも熱中症対策の積極的な推進を依頼し、全庁を挙げた推進体制を構築します。

また、熱中症対策に積極的な事業者・団体とも連携し、より広い視野で熱中症対策を推進します。



#### 2 指針の見直し

本指針に基づき、関係各課及び外部組織との連携の下、具体的施策を実施し、必要に応じて指針の見直しを行っていくことで、より一層の熱中症対策を効果的に推進します。

## 參考資料

## 参考資料 1 熱中症の概要

熱中症とは、体温調節機能の不調により体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れるなどして発症する、筋肉の硬直（つり、こむら返り）、立ちくらみ、めまい、頭痛、嘔吐、倦怠感、意識障害などの様々な症状を起こす病気のことです。高温多湿な環境下に長時間いたときやその後の体調不良はすべて熱中症の可能性ががあります。

熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知り、それを実践することで、防ぐことができます。また、迅速な応急処置により重症化を回避し後遺症を軽減することもできます。

実際の現場では、これらいくつかの症状が同時に発生するため、重症度に従って、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類しています（図表 2）。

図表 2 熱中症の症状

重症度	症状
Ⅰ度（軽度）	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快
Ⅱ度（中等度）	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。
Ⅲ度（重度）	Ⅱ度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、真直ぐ走れない・歩けないなど 高体温 体に触ると熱いという感触です 肝機能異常・腎機能障害・血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」

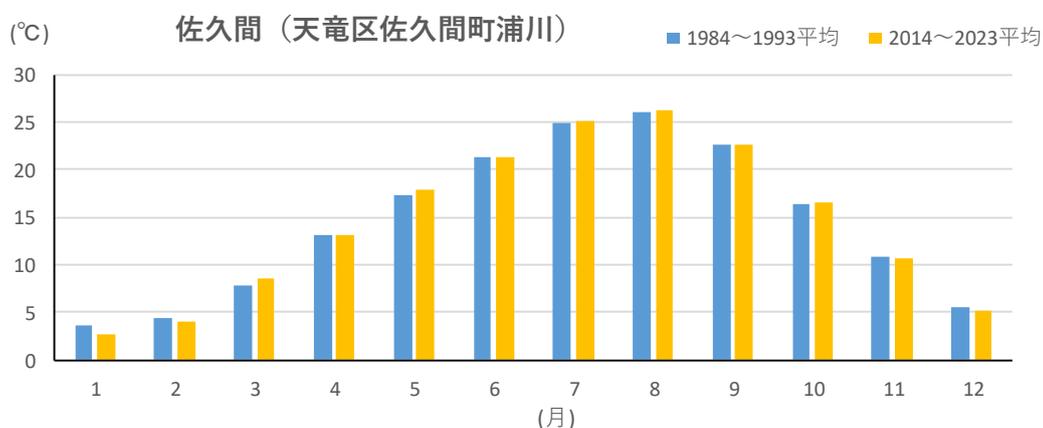
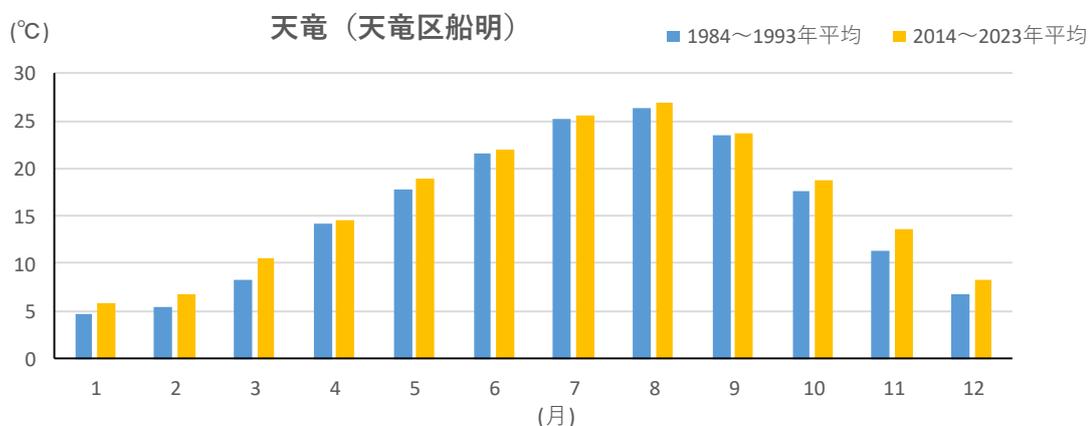
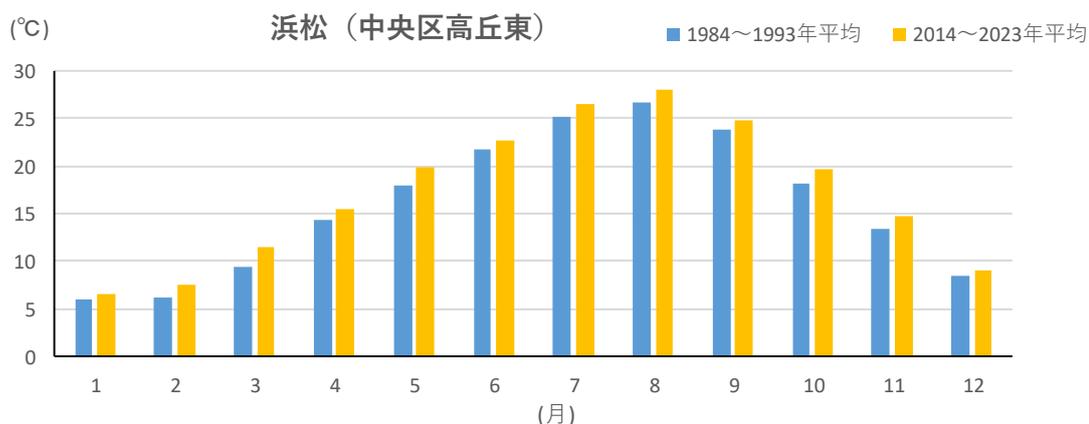
## 参考資料2 浜松市内の気象の変化と熱中症の発生状況

浜松市内には気象庁の気象観測所が浜松、天竜、佐久間の3箇所設置されており、市内の気温などを測定しています。

月平均気温では、1984～1993年の平均と、2014～2023年の平均で比較すると、浜松と天竜では全ての月で上昇しています（図表3）。

特に春季と秋季の上昇傾向が強く、浜松は3月に2.1℃、10月に1.5℃上昇し、天竜は3月に2.3℃、11月に2.4℃上昇しています。佐久間は11月から2月は低下しているものの、夏季を含む3月から10月では概ね上昇しています。

図表3 浜松市の月平均気温の変化



資料：気象庁

また、夏日、猛暑日、熱帯夜の発生頻度についても、1984～1993年の平均と、2014～2023年の平均で比較すると、いずれも増加しています（図表4）。

猛暑日は3箇所の気象観測所のうち佐久間が最も多いですが、熱帯夜は最も少なく、山間部であることから日中と夜間の気温差が大きいことが分かります。

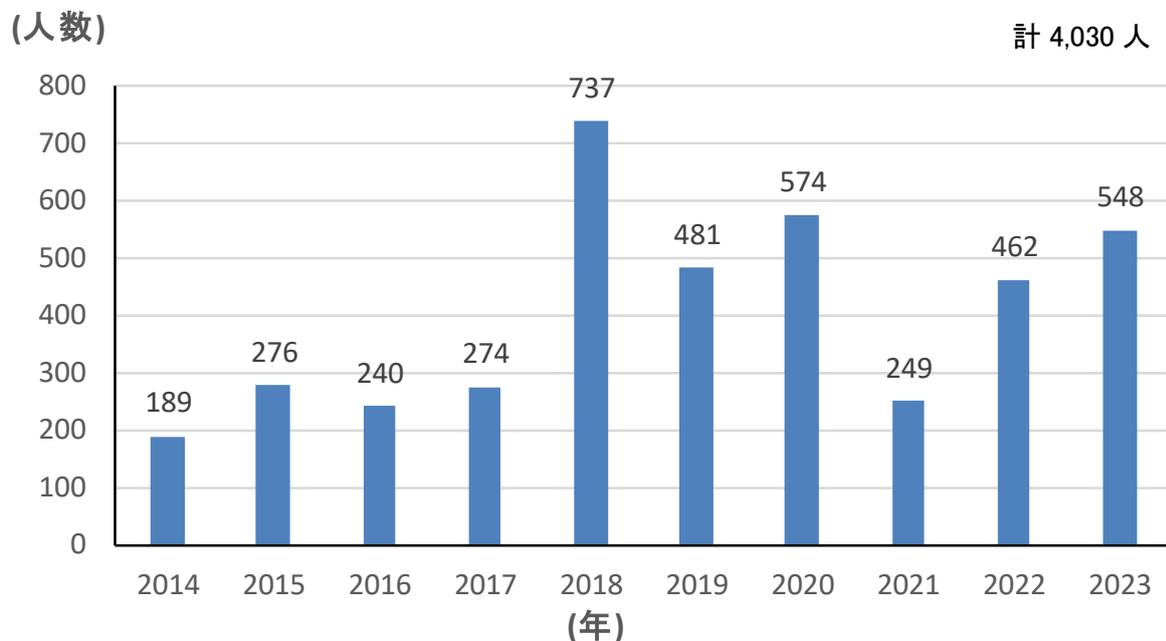
**図表 4 浜松市の夏日、猛暑日、熱帯夜の発生頻度の変化**

	夏日			猛暑日			熱帯夜		
	日最高気温 25℃以上日数 (日/年)			日最高気温 35℃以上日数 (日/年)			日最低気温 25℃以上日数 (日/年)		
	浜松	天竜	佐久間	浜松	天竜	佐久間	浜松	天竜	佐久間
1984- 1993 年平均	110.2	117.2	124.3	1.2	4.6	7.7	9.3	1.8	0.6
2014- 2023 年平均	140.7	140.0	138.1	5.8	9.2	12.9	26.9	3.0	0.9

資料：気象庁

こうした気温上昇により、熱中症による救急搬送者数も増えていきます。2014(平成26)年から2023(令和5)年にかけて浜松市内の病院に搬送された熱中症搬送者数は、変動はあるものの増加傾向にあります。全国的に搬送者数が少なかった2021(令和3)年を除き、特に2018(平成30)年以降著しく増加しています（図表5）。

**図表 5 搬送者数の推移（2014～2023）**



### 参考資料3 熱中症の予防策

以下に、熱中症の注意が必要な条件や、一般事項及び場所、状況、発主体別の予防策を整理しました。

#### (1) 注意が必要な条件

気象条件（長期）	・ 暑くなり始めた日、熱帯夜が続いた日
気象条件（短期）	・ 気温が高い日、日差しが強い日、急に暑くなった日、熱帯夜の翌日、湿度が高い日、風が弱い日
立地条件	・ 照り返しが強い場所、熱いものがそばにある場所
環境要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高温多湿、直射日光、無風などの条件下で作業を開始した初日～数日間</li> <li>・ 体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）に急に暑くなった日</li> <li>・ 休み中に体が涼しさに慣れてしまったお盆明け</li> <li>・ 作業上の都合で通気性の悪い衣服や保護具を着用する場合</li> </ul>
人的要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神・神経関係の疾患、広範囲の皮膚疾患などがある人（発汗機能や口渇感など、体温調整機能が低下する）</li> <li>・ 高齢者（発汗機能や口渇感など、体温調整機能が低下する、温湿度に対する感覚が弱い、体内の水分量が少ない）</li> <li>・ 乳幼児（汗腺が未発達でうまく体温調整することができない、新陳代謝が活発で尿や汗として出ていく水分が多く脱水を起こしやすい）</li> <li>・ 体調不良（風邪気味、発熱や下痢・嘔吐、睡眠不足）の人や前日に飲酒した人（脱水症状になりやすい）</li> <li>・ 朝食を抜いた人（水分・塩分の摂取が不足する）</li> <li>・ 運動不足の人や肥満の人</li> </ul>

#### (2) 予防策

一般事項	習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ のどが渇いていない場合や、汗をかいていない場合でも、水分補給する。</li> <li>・ 散歩など無理のない範囲で、1日1回、汗をかく習慣をつける。</li> <li>・ 外出が難しい人は、室内でのストレッチなどで身体を動かす。</li> <li>・ 適度な運動や、湯船につかり入浴をすることで体を暑さに慣れさせる。</li> </ul>
	服装	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 木綿・麻などの自然素材、吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類を着用する。</li> <li>・ 暑い日は吸湿性や通気性がよい素材の衣服を選ぶ。</li> </ul>
	水分補給	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 水分は、1日当たり1.2ℓを目安に摂る。</li> <li>・ 日常は常温、体を早く冷やす必要がある場合は冷たい飲み物を利用する。</li> <li>・ 1時間ごとにコップ1杯を目安とし、入浴前や起床後も水分補給する。</li> <li>・ 大量に汗をかいたときは塩分も摂る。</li> <li>・ キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を食事に取り入れる。</li> </ul>

場所	屋外	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外出時にはなるべく日陰を歩く。</li> <li>・日傘や帽子、保冷剤、冷感グッズなどを利用する。</li> <li>・暑いときは我慢せずに周囲に申し出る。</li> <li>・危険度が高いときは外出を控える。</li> <li>・飲み物を持ち歩いてこまめに飲む。</li> <li>・涼しい場所・施設を利用する（クールシェアスポットなど）。</li> <li>・緊急時・困ったときの連絡先を携帯する。</li> <li>・人と十分な距離（少なくとも2m以上）を確保できる場合は、適宜マスクをはずす。</li> </ul>
	屋内	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エアコンを、室温 28℃以下を目安に使用する。</li> <li>・エアコンの風が気になるときは扇風機や換気扇を併用する（長時間風が体に直接当たらないように注意）。</li> <li>・カーテンやシェード、すだれ、よしずを活用し直射日光を遮る。</li> <li>・窓とドアなど2か所を開け、扇風機や送風機を活用して部屋の空気を動かす。</li> <li>・2階（最上階）は、屋間上がった気温や湿度により熱がこもるので注意する。</li> </ul>
状況	入浴 就寝時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・40℃以下のぬるめの湯にして、あまり長湯をしない。</li> <li>・シャワーを浴びたり、冷たいタオルで体を拭いたりして体を冷やす。</li> <li>・枕元に飲料を置いておく。</li> <li>・涼しい服装や寝具で寝る。</li> </ul>
	調理中	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンロで加熱調理をすると高温多湿の環境が生まれるため調理方法や器具を工夫する（火を使わず電子レンジでの加熱に置き換えるなど）。</li> <li>・調理中は常に換気扇を回す。</li> <li>・調理中も、体を適度に冷やす。</li> <li>・キッチンにある保温系の家電は熱をもつので、こまめに電源を切る。</li> </ul>
	作業中	<ul style="list-style-type: none"> <li>・温度計・湿度計・熱中症計を使用して、作業時の環境を測定する。（湿度が高いときにも注意する）</li> <li>・高温多湿な場所での作業を長時間連続して行わない。</li> <li>・屋外では、直射日光や照り返しを防ぐ簡易な屋根の設置やスポットクーラー又は大型扇風機を使用する。</li> <li>・通風が悪い作業場での散水は、散水後の湿度上昇に注意する。</li> <li>・作業場近くに冷房を備えた涼しい休憩所や、氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワーなど、身体を適度に冷やすことができる物品や設備を設ける。</li> <li>・できるだけ1人で作業しないようにする（周囲の人が変化に気付くことができる環境づくり）。</li> <li>・無理のない工程を計画し適切に休憩をとる。</li> <li>・作業者同士で声を掛け合うなど、相互の健康状態に留意する。</li> </ul>
	運動中	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高温時は、運動はいつもより軽め・短時間で休憩の回数を増やし、休憩時には衣服をゆるめ風を入れて体温を下げる。</li> <li>・直射日光の下での長時間にわたる活動はさけ、涼しい時間を選んで実施する。</li> <li>・気温 35℃以上では、すべての運動を中止する。</li> <li>・気温 31℃以上では、高齢者・肥満の人・高リスク患者などは運動を中止し、若年者も持久走・激しい運動は行わず、軽い運動にとどめる。</li> <li>・休憩と水分補給は、気温 28℃以上では 30 分ごと、気温 31℃以上では 10～15 分ごとを目安に行う。</li> <li>・トレーニングをする時は、少しずつ強度を上げる。</li> <li>・具合が悪くなったら早めに申告し運動を中止する。</li> <li>・汗をかいたウエアを着替えたり、冷たいタオルで体を拭いたりして体温を下げる。</li> </ul>

発生主体	高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・屋内での熱中症の発生を抑制するため、エアコンの利用や住宅環境の改善をする。</li> <li>・高齢者は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくく、体調の変化も我慢してしまうことがあるため、周囲の人が体調をこまめに気かけ、予防対策を促す。</li> </ul>
	乳幼児	<p>&lt;保護者や指導者は、以下の対策を実施する。&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベビーカーはなるべく背が高く、メッシュ素材や通気性の高い素材を使用したものを選ぶ。</li> <li>・自動車内など暑い環境に子どもを置き去りにしない。</li> <li>・日頃から適度に外遊びを奨励し、暑さに体を慣れさせる。</li> <li>・環境変化に応じて衣服の調整を促す。</li> <li>・遊びや生活の中で適宜に休息の時間を設け、水分補給を促す。</li> <li>・次のサインにより熱中症を見分ける。 <ul style="list-style-type: none"> <li>* 顔が赤い、息が荒い。</li> <li>* ひどく汗をかいている。</li> <li>* 元気がなくバテて見える。</li> <li>* 水分を摂る量が少ない、飲むのを嫌がる。</li> <li>* 尿の色がいつもより濃い、いつもより量が少ない。</li> <li>* 呼びかけてもいつものように反応しない。</li> </ul> </li> </ul>

---

浜松市熱中症対策行動指針[2024]

---

浜松市カーボンニュートラル推進事業本部  
〒430-8652 静岡県浜松市中央区元城町 103-2  
TEL:053-457-2502 FAX:050-3730-8104  
E-mail:ene@city.hamamatsu.shizuoka.jp

---