

れいわ ねんど  
令和4年度

きこうへんどうてきおう やくだ さっし  
おおさか気候変動適応センター お役立ち冊子

あ つ ま  
暑さに負けないぞ！

あつ しすう し  
■ 暑さ指数を知っておこう

ねっちゅうしょう  
■ 熱中症にならないために

ちきゅうおんだんか まな  
■ 地球温暖化について学ぼう

 地方独立行政法人 大阪府立 環境農林水産総合研究所  
Research Institute of Environment, Agriculture and Fisheries, Osaka Prefecture

おおさか気候変動適応センター  
Local Climate Change Adaptation Center in Osaka

あつ し す う ねっちゅうしょうよぼう  
「暑さ指数」は熱中症予防のための  
「めじるし」

しっきゅうおんど  
(湿球温度)

こっきゅうおんど  
(黒球温度)

かんきゅうおんど  
(乾球温度)

しつど  
① 湿度

しゅうい ねつ つよ  
② 周囲の熱の強さ

きおん  
③ 気温の

ようそ  
3つの要素からなっている

暑さ指数 =  $0.7 \times$  湿球温度 +  $0.2 \times$  黒球温度 +  $0.1 \times$  乾球温度

「暑さ指数」は WBGT ともよばれ、  
環境省が日本全国の予測値を発表しています。  
「暑さ指数」が「33以上」になると予測されたときは  
「熱中症警戒アラート」が発表されます。

ねっちゅうしょうけいかい

熱中症警戒アラート

はいしん

メール配信サービス (無料)

むりょう



PC・スマートフォン <https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

- 毎年登録が必要
- 登録した区域で熱中症警戒アラートが発表されたとき、速やかにメールが届く
- 配信時刻 (1日2回) ① 7時頃 (当日の情報) ② 17時頃 (翌日の情報)
- 令和4年度の運用は4月27日 (水) から10月26日 (水) までの予定

LINEでも受け取れるよ!



<https://lin.ee/mj3KmWD>

- 環境省のLINE公式アカウント「環境省」
- 配信時刻 (1日2回) ① 7時頃 (当日の情報) ② 18時頃 (翌日の情報)

# 暑さ指数の活用

あつ しすう おう ちゅういじこう  
 ~暑さ指数に応じた注意事項~

あつ しすう 暑さ指数 (WBGT) による基準域 <small>きじゅんいき</small>	注意すべき 生活活動の めやす	日常生活における 注意事項	熱中症予防 運動指針
き けん 危険 いじょう 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 危険性が大きい。外出 はなるべく避け、涼し い室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
げんじゅうけいかい 嚴重警戒 いじょう 28以上 みまん 31未満	すべての 生活活動で おこる 危険性	外出時は炎天下を避 け、室内では室温の上 昇に注意する。	<b>嚴重警戒</b> （激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい 運動や持久走など体温が上昇しや すい運動は避ける。 10~20分おきに休憩をとり水分・ 塩分を補給する。 暑さに弱い人は、運動を軽減または 中止する。
けい かい 警戒 いじょう 25以上 みまん 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、定期的に充 分に休憩を取り入れ る。	<b>警戒</b> （積極的に休憩） 熱中症の危険性が増すので、積極的 に休憩をとり適宜、水分・塩分を補 給する。 激しい運動では、30分おきくらい に休憩をとる。
ちゅう い 注意 みまん 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。	<b>注意</b> （積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する 可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、 運動の合間に積極的に水分・塩分を 補給する。

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) および日本スポーツ協会  
 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)を元におおさか気候変動適応センターにて作成

ここにも  
WBGT

WBGT 値は、Jリーグの2022シーズンの「飲水タイム」実施ルールにも  
 利用されています。

# あつ たいさく くふう あつ の き 暑さへの対策 ~工夫で暑さを乗り切ろう~

## にちじょうせいかつ 日常生活でのこころがけ

- ① あつ さをさける (こうどう・す 住まい・いふく) 暑さを避ける (行動・住まい・衣服)
- ② こまめにすいぶんをとる こまめに水分をとる
- ③ あつ ま からだに負けない体をつくる 暑さに負けない体をつくる
- ④ 「あつ しすう」を知る 「暑さ指数」を知る



イラスト素材出典: 気候変動適応情報プラットフォーム

## こうどう くふう 行動の工夫

- ① あつ ひは、むり がいしゅつをひかえる 暑い日は、無理な外出をひかえる
- ② てんきよほうをさんこうにしてよてい たをたてる 天気予報を参考にして予定を立てる
- ③ おくがいは ひかえら あるで歩く 屋外では日かげを選んで歩く
- ④ ひなたでは ひがさ をせっきよくてき つかう 日なたでは日傘を積極的に使う
- ⑤ すず ばしょ ひなんに避難する 涼しい場所に避難する
- ⑥ がんば むり きゆうけいを休む 頑張らず・無理せず・休憩する
- ⑦ ほれいざい をつかう 保冷剤などのグッズを活用する

## す くふう 住まいの工夫

- ① かぜとおをよくする 風通しをよくする
- ② まどにっしやをさへぎる 窓からの日射をさえぎる
- ③ くうちょうせつびをりようする 空調設備を利用する
- ④ きかねつりようを利用する 気化熱を利用する
- ⑤ そとねつ いえにいれない 外の熱を家に入れない

## いふく くふう 衣服の工夫

- ① ゆったりした服を着る ゆったりした服を着る
- ② えり元をゆるめる えり元をゆるめる
- ③ あせすそざいをえらぶ 汗を吸う素材などを選ぶ
- ④ えんてんか くるそざい をさける 炎天下では黒い素材は避ける
- ⑤ ひがさ ぼうし をつかう 日傘や帽子を使う



# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

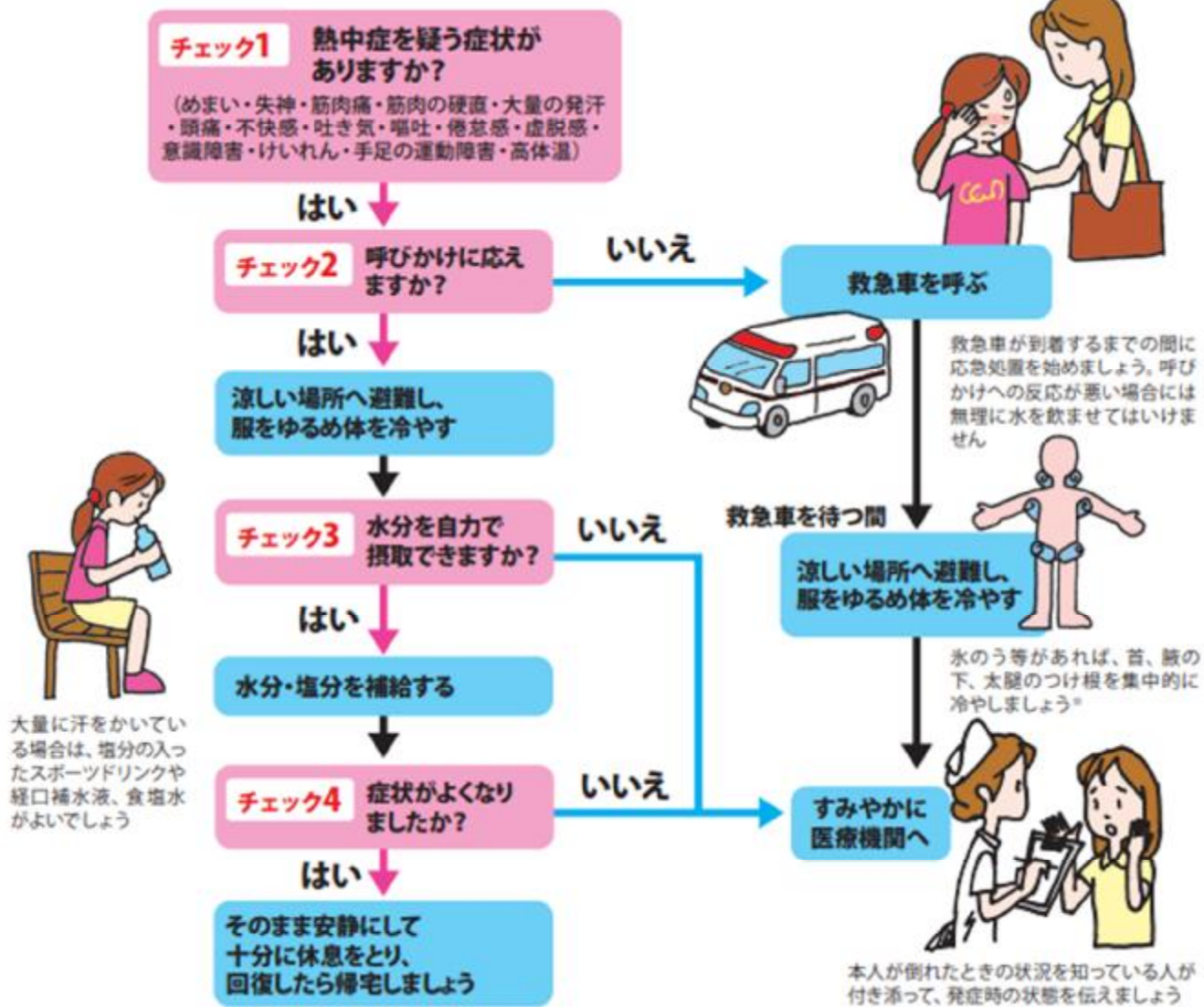


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

\*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

## 熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと

- ①様子がおかしくなるまでの状況
- ②不具合になった時の状況
- ③最近の状況
- ④その他



記入様式の詳細は「熱中症環境保健マニュアル 2022」28 ページ

## 重症度の分類

軽症	応急処置と見守り
中等症	医療機関へ
重症	入院加療

「熱中症環境保健マニュアル 2022」を元におおさか気候変動適応センターにて作成

## 【クイズの解説】

- 熱中症になったときは、太い血管がある「くび」「わきの下」「ふとももの付け根」などを集中的に冷やしましょう。おでこでは効果はありません。
- たくさん汗をかいているときは、水分だけでなく塩分もとりましょう。水分だけでは、さらに脱水が進みます。

地球温暖化が私たちにもたらすことの例<sup>れい</sup>

## 農業・林業・水産業（のうぎょう・りんぎょう・すいさんぎょう）



- ▼お米、野菜、果物、牛乳などの品質が悪くなる
- ▼害虫による農作物や樹木の被害が増える
- ▼淀川をのぼってくるアユが減る



## 水環境・水資源（みずかんきょう・みずしげん）



- ▼川や湖や沼などの水質が悪くなる
- ▼短時間に大量に雨が降る
- ▼水不足になり、飲み水や田植えなどが困る



## 自然生態系（しぜんせいたいけい）



- ▼山や森などに生える植物の種類が変わる
- ▼桜の花が早く咲き、動物の初鳴きが早くなる
- ▼海水温の上昇で南方系の生き物が越冬できる



## 自然災害・沿岸域（しぜんさいがい・えんがんいき）



- ▼海面が高くなったり、砂浜が消えていく
- ▼大雨による土砂災害が増える
- ▼強い台風が増え、竜巻も発生しやすくなる



## 健康（けんこう）



- ▼熱中症によって亡くなる人が増える
- ▼感染症を運ぶ虫などが増える
- ▼大気汚染物質による健康被害が増える



## 産業・経済活動（さんぎょう・けいざいかつどう）



- ▼海面上昇で工場の機械などが影響を受ける
- ▼砂浜が減って遊ぶ場所が少なくなる
- ▼スキー場の雪が少なくなり営業できない



## 国民生活・都市生活（こくみんせいかつ・としせいかつ）



- ▼桜のお花見ができる日数が減る
- ▼都市部はとくに熱中症の危険性が増える
- ▼豪雨による停電などの危険性が増える



イラスト素材出典：気候変動適応情報プラットフォーム

## 【クイズの解説】

- 高温になると、「水なす」は皮のつやが無くなり、「ぶどう」は皮の色がうすくなって、品質が低下するため、育てるときに対策が必要です。

みらい わたし く  
**未来の私たちの暮らし**

かんわ てきおう はしら ふかけつ  
**「緩和」と「適応」の2つの柱が不可欠です**

かんわ ちきゅうおんだんか げんいん すく  
① **「緩和」で地球温暖化の原因を少なくする**



お おんだんか てきおう そな  
② **それでも起こる温暖化に「適応」で備える**





# お役立ちサイト

## ★ 府民に身近な情報発信サイトは



おおさか気候変動適応センター  
Local Climate Change Adaptation Center in Osaka



地方独立行政法人 大阪府立 環境農林水産総合研究所  
Research Institute of Environment, Agriculture and Fisheries, Osaka Prefecture



大阪府

## ★ 熱中症予防に関する情報は



環境省 熱中症予防情報サイト

## ★ 地球温暖化や気候変動に関する情報は



気候変動適応情報プラットフォーム (A-PLAT)

## ★ 2週間気温予報は



気象庁

### 【クイズの答え】

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 問題1. 熱中症になったときは、まずは「おでこ」を冷やす     | × |
| 問題2. 熱中症になったときは、水だけでなく塩分もとる      | ○ |
| 問題3. 熱中症にならないよう、おひさまの下では白い服を着る   | ○ |
| 問題4. 大阪特産の「水なす」は、とても暑いと皮のつやがなくなる | ○ |
| 問題5. 大阪特産の「ぶどう」は、とても暑いと皮の色が濃くなる  | × |

発行  
令和4年7月

編集

地方独立行政法人大阪府立環境農林水産総合研究所 おおさか気候変動適応センター  
〒586-0862 大阪府羽曳野市尺度442 TEL: 072-979-7062