# 静岡市熱中症対策マニュアル

令和6年6月 26 日

改訂　令和7年8月 20 日

# 【目次】

1. 目的……1
2. 熱中症警戒情報・特別警戒情報……1
3. 熱中症警戒アラート発表時の情報伝達……2
（1）熱中症警戒アラートの発表……2
（2）情報伝達……2
4. 熱中症特別警戒アラート発表時の情報伝達……2
（1）熱中症特別警戒アラートの発表……2
（2）情報伝達……2
5. 熱中症シーズン前の周知等について……4
（1）事前周知について……4
（2）熱中症警戒アラート等メール配信サービス等への登録……4
6. クーリングシェルター……5
（1）クーリングシェルターの意義……5
（2）対象者及び利用……5
（3）運用体制……5
（4）民間事業者が管理する施設の指定について……5
（5）要件……5
（6）開設期間中の取組……6
（7）掲示物・その他周知方法……6
7. 参考資料……7
（1）熱中症とは……7
（2）静岡市の現状……7
（3）熱中症警戒アラート……8
（4）熱中症特別警戒アラート……9
（5）暑さ指数（WBGT）……9
（6）熱中症予防行動……10
（7）熱中症になりやすい子ども・高齢者の特徴と予防策……10

## 1. 目的

近年、静岡市の熱中症搬送患者は増加傾向にあり、熱中症警戒アラートの発表回数も急増している。このような状況の中、令和 5 年 5 月 12 日に気候変動適応法（平成 30 年法律第 50 号）法及び独立行政法人環境再生保全機構法（平成 15 年法律第 43 号）が改正され、国をあげて熱中症対策の強化を図ることとなり、地方自治体も対策を推進していくことが求められている。

本マニュアルは、熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）・特別警戒情報（特別警戒アラート）が発表された際の情報伝達や指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）の運用方法等の対応策を取りまとめ、全庁に共有することにより円滑な統制をとり、熱中症による被害を抑制することを目的とする。

## 2. 熱中症警戒情報・特別警戒情報

暑さによる熱中症の危険度を示す基準として、熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）及び熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）がある。

熱中症リスクの極めて高い気象条件が予測された場合に予防行動を促すために発表するものであることから、発表には熱中症と相関が高い「暑さ指数」（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）が使用される。

【熱中症警戒アラート】

熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、都道府県内にある各観測地点において、1箇所以上で翌日・当日の暑さ指数（WBGT）が 33（予測値）に達する場合に、都道府県単位で発表する。

【熱中症特別警戒アラート】

都道府県内にあるすべての観測地点で翌日の暑さ指数（WBGT）が 35（予測値）に達する場合に、都道府県単位で発表する。

【熱中症予防行動】

熱中症警戒アラート又は熱中症特別警戒アラートが発表された際には、普段以上に熱中症予防行動の実践が必要になる。

（熱中症予防行動例）

- 日陰や室内のエアコン等により涼しい環境にて過ごす
- こまめな休憩や水分補給・塩分補給
- 不要不急の外出を避ける
- 涼しい服装や帽子・日傘の利用を心がける　等

※詳細は熱中症予防行動（別紙1）のとおり

## 3. 熱中症警戒アラート発表時の情報伝達

(1)熱中症警戒アラートの発表

環境省が、1日2回、熱中症警戒アラート対象日の前日夕方(17 時頃)及び当日早朝(5時頃)に発表する。

庁内各課、関係団体は環境省のメール配信サービスを登録し、主体的に情報収集を行う。

(2)情報伝達

熱中症警戒アラート対象日に、以下の方法にて情報伝達を実施する(詳細は、別紙2参照)。

ア 関係団体等への周知

関係団体が環境省のメール配信サービスに登録できない場合は、関係課より電話等で情報伝達を行う。土日祝日等の閉庁日において各課からの注意喚起を実施できない場合、関係団体は、気象情報や環境省のホームページ等で情報収集を図るよう努める。

・ 情報伝達先:熱中症(特別)警戒アラート情報伝達先一覧(別紙3)のとおり。

イ 庁内放送

対象日当日(午前中及び午後)、GX 推進課からの依頼に基づき、各庁舎所管課が静岡庁舎及び清水庁舎、駿河区役所にて注意喚起の庁内放送を実施する。

ウ 市職員への注意喚起

対象日当日の朝(8時30分～9時 30 分まで)に、GX 推進課がグループウェアインフォメーションにて職員向けに注意喚起を実施する。

## 4. 熱中症特別警戒アラート発表時の情報伝達

(1)熱中症特別警戒アラートの発表

環境省が、熱中症特別警戒アラート対象日の前日 14 時頃に発表する。

庁内各課、関係団体は環境省のメール配信サービスを登録し、主体的に情報収集を行う。

(2)情報伝達

熱中症特別警戒アラート対象日の前日及び当日、下記の方法にて情報伝達を実施する(熱中症(特別)警戒アラート発表時の対応フロー(別紙2)のとおり)。

ア 静岡市公式 LINE アカウント及び公式 X アカウントの投稿

対象日の前日（15時00分まで）に、GX 推進課からの依頼に基づき、広報課がLINE・X に投稿する。

イ　関係団体への周知

関係団体が環境省のメール配信サービスに登録できない場合は、関係課より電話等で情報伝達を行う。土日祝日等の閉庁日において各課からの注意喚起を実施できない場合、関係団体は、気象情報や環境省のホームページ等で情報収集を図るよう努める。

・ 情 報 伝 達 先：熱中症（特別）警戒アラート情報伝達先一覧（別紙3）のとおり。

ウ　庁内放送

対象日の前日（15時00分まで）に、GX 推進課からの依頼に基づき、各庁舎所管課が静岡庁舎及び清水庁舎、駿河区役所にて注意喚起の庁内放送を実施する。

エ　市職員への注意喚起

対象日の前日（15時00分まで）に、GX 推進課がグループウェアインフォメーションにて職員向けに注意喚起を実施する。

オ　同報無線

対象日当日（9時30分まで）に、GX 推進課からの依頼に基づき、危機管理課が同報無線にて注意喚起を実施する。

## 5. 熱中症シーズン前の周知等について

(1)事前周知について

庁内各課は、暑さが本格化する前の6月下旬を目途に関係団体等に対する熱中症予防行動の徹底等の注意喚起に努めるものとする。

(2)熱中症警戒アラート等メール配信サービス等への登録

各課、市所管施設及び関係団体等はメール配信サービスの他、以下サイトを活用しての情報収集及び事前対策の徹底に努めるものとする。

『環境省 熱中症警戒アラート等メール配信サービス』
・URL または二次元コードから設定方法に従って設定する。
https://plus.sugumail.com/usr/env/home

『環境省 暑さ指数メール配信サービス』
・URL または二次元コードから設定方法に従って設定する。
https://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php

『環境省 公式 LINE アカウント』
「熱中症警戒アラート・暑さ指数情報」から配信設定をする。
https://www.wbgt.env.go.jp/sp/line_notification.php

『環境省 静岡市のリアルタイム暑さ指数』
静岡市のリアルタイム暑さ指数（WBGT）及び
3日間の暑さ指数（WBGT）予測が確認できる。
https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?region=05&prefecture=50&point=50331

## 6. クーリングシェルター

(1)クーリングシェルターの意義

外出時における暑熱被害を抑制するための一時避難所として公共施設や民間施設で要件を満たす施設をクーリングシェルターに指定する。

(2)対象者及び利用

体調不良者をはじめとする熱中症となる恐れがある方を対象とし、体調の回復を目的とする場合に利用できるものとする。

(3)運用体制

開 設 期 間:4月第4水曜日～10 月第4水曜日(熱中症警戒アラート運用期間)
ただし令和6年度は6月26日から
受入可能時間:クーリングシェルター指定施設の開館時間による。
受 入 人 数:受入可能人数を施設ごとに設定する。一人あたり滞在することが可能な空間が適切に確保される以上の人数は設定しないこと。
指 定 施 設:指定施設一覧(別紙4)のとおり

(4)民間事業者が管理する施設の指定について

ア 民間事業者が管理する施設(指定管理施設を含む。)をクーリングシェルターに指定するときは、当該施設の管理者との間において、GX 推進課が協定を締結する。
イ 協定書は、別紙5のひな形を基本とするが施設管理者との協議により必要に応じて内容を変更する。
ウ 庁内各課にて関係団体等よりクーリングシェルターの指定の相談があった際にはGX 推進課に報告する。

(5)要件

クーリングシェルターに指定する施設は以下の要件を満たすこと。
ア 静岡市内の施設であること。

イ 適当な冷房設備を有していること。

ウ 無料で休憩できるスペースの提供が可能であり、椅子等の設置により一定時間休憩することができる場所を有すること。

エ 水分補給が可能なスペースであること。

オ 施設の開館日に職員が常駐していること。

## (6)開設期間中の取組

ア 利用者への対応

（ア） 緊急事態に備え、利用者から体調不良の申し出があった際には「緊急時本人カード」(様式第1号)を配布し記入を依頼する(体調不良者自身での記入が困難な場合は聞取りにより職員が記入する)。

（イ） 本人の求めや明らかに体調が優れない様子の方がいた場合、「対応フローチャート」(様式第2号)を参考に、必要に応じて家族に連絡又は救急車を要請する。

また、著しく体調が優れない様子の場合には、施設利用者が体調不良を訴えた場合と同様に体調不良者への対応を実施する。

イ 実績報告

クーリングシェルター利用者を救急搬送又は家族への引き渡しを行った場合は、救急搬送者等記録表(様式第3号)に記録する。クーリングシェルター開設期間終了後、11 月第 1 水曜日までに当該記録表(様式第3号)を GX 推進課に共有ローカルメールにて提出する。

## (7)掲示物・その他周知方法

ア 静岡市のクーリングシェルターであることを示す掲示物を市民の目に触れる場所に設置する。

イ GX 推進課はクーリングシェルターに指定された施設の名称、所在地、開館日等及び開放により受け入れることが可能であると見込まれる人数を公表する。

## 7. 参考資料

熱中症は正しい知識を身につけ予防を徹底することで避けられる。本項目は、熱中症警戒アラートや予防行動等の基本情報や対処法をまとめたものである。

### (1)熱中症とは

- 体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分・塩分の減少等により体温が上昇することで発症する障害の総称であり、重症化すると死に至る可能性のある危険な病態である。
- 予防法を知り、実践することで防ぐことができる。また、熱中症発症後も応急処置を施すことで重症化を回避することができる。

★熱中症を発症しやすい状況例

| 環境 | 行動 | からだ |
|---|---|---|
| ?気温が高い<br>?湿度が高い<br>?風が弱い<br>?日差しが強い<br>?急に熱くなった日<br>?エアコンがない室内<br>?熱波の襲来 | ?激しい運動<br>?慣れない運動<br>?長時間の屋外作業<br>?水分・塩分補給をしない | ?高齢者、乳幼児、肥満<br>?身体に障害のある人<br>?持病(糖尿病、心臓病、精神疾患等)<br>?低栄養状態<br>?脱水状態(下痢、インフルエンザ等)<br>?体調不良(二日酔い、寝不足等 |

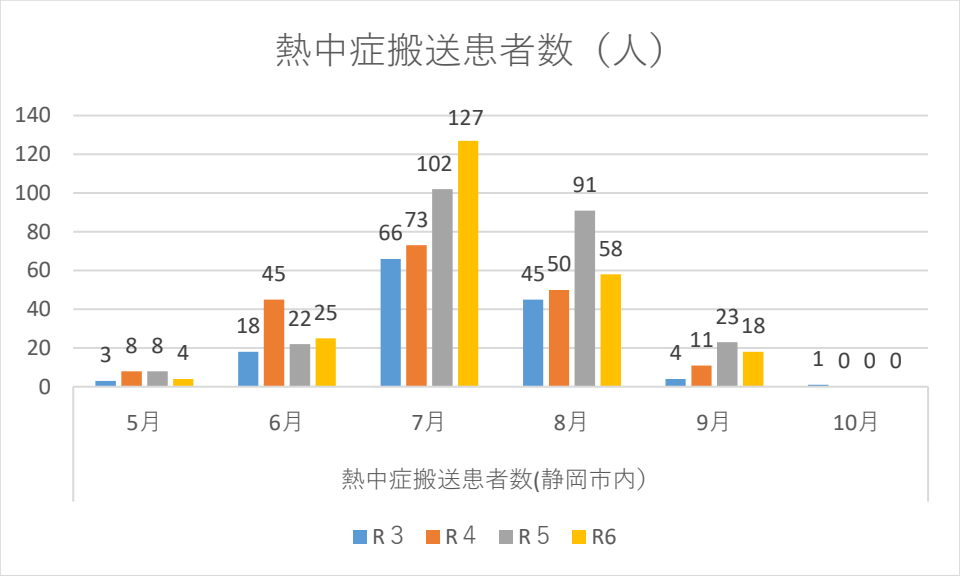
### (2)静岡市の現状

静岡市では、近年厳しい暑さに見舞われ、令和6年度には熱中症警戒アラートが44回発表された(令和6年4月から熱中症警戒アラートの基準が変更となった。)。

熱中症警戒アラート発表回数(件)

| | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R3 | 0 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 7 |
| R4 | 0 | 1 | 0 | 6 | 0 | 0 | 7 |
| R5 | 0 | 0 | 12 | 16 | 1 | 0 | 29 |
| R6 | 0 | 0 | 19 | 20 | 5 | 0 | 44 |

また、年度別熱中症搬送患者数は増加傾向であったが令和6年度はわずかに減少（令和3年度： 137 人、令和4年度：187人、令和5年度：246人、令和6年度：232人）。特に高齢者の搬送者数が全体の半数以上を占めている。




| R6 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 総計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 65歳以上 | 2 | 16 | 69 | 30 | 7 | 0 | 124 |
| 41歳から64歳 | 0 | 3 | 18 | 14 | 7 | 0 | 42 |
| 19歳から40歳 | 0 | 4 | 20 | 9 | 3 | 0 | 36 |
| 18歳以下 | 2 | 2 | 20 | 5 | 1 | 0 | 30 |
| 総　計 | 4 | 25 | 127 | 58 | 18 | 0 | 232 |

(3)熱中症警戒アラート

熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数（WBGT）が 33（予測値）に達する場合に発表する。

**※熱中症警戒アラートの概要（キーメッセージ）**

・熱中症警戒アラートが発表された地域において、気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあるので、他人事と考えず、暑さから、自分の身を守りましょう！！

・まずは、室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごしましょう。

・その上で、こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。

・高齢者、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の方も声かけをしましょう。
・皆で、身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう(皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう。)。

(環境省熱中症予防情報サイトより引用 https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php)

(4)熱中症特別警戒アラート

都道府県内において、すべての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が 35(予測値)に達する場合に発表する。

**※熱中症特別警戒アラートの概要(キーメッセージ)**

・広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります！！
・自分の身を守るためだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守ってください！！
・具体的には、全ての方が自ら涼しい環境で過ごすとともに、高齢者、乳幼児等の熱中症にかかりやすい方の周りの方は、熱中症にかかりやすい方が室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごせているか確認してください。
・また、校長や経営者、イベント主催者等の管理者は、全ての人が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更(リモートワークへの変更を含む。)等を判断してください。
・今まで普段心掛けていただいている熱中症予防行動と同様の対応では不十分な可能性がありますので、今一度気を引き締めていただいた上で、準備や対応が必要です。

(環境省熱中症予防情報サイトより引用 https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php)

(5)暑さ指数(WBGT)

暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度)とは、人体と熱のやりとり(熱収支)に着目し、①湿度、②日射・輻射・風等の周辺の熱環境、③気温の要素をもとに算出する指標である。

暑さ指数(WBGT)が28(厳重警戒)を超えると熱中症患者が著しく増加するといわれている。

【算出式】

暑さ指数(WBGT)＝0.7 × 湿球温度 ＋ 0.2 × 黒球温度 ＋ 0.1 × 乾球温度

暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

| 暑さ指数(WBGT)による基準域 | 注意すべき生活活動の目安※1 | 日常生活における注意事項※1 | 熱中症予防運動指針※2 |
|---|---|---|---|
| 危険<br>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。 | **運動は原則中止**<br>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。 |
| 厳重警戒<br>28以上<br>31未満 | | 外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。 | **厳重警戒**(激しい運動は中止)<br>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。 |
| 警戒<br>25以上<br>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息を取り入れる。 | **警戒**(積極的に休憩)<br>熱中症の危険が増すので、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。 |
| 注意<br>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。 | **注意**(積極的に水分補給)<br>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。 |

※1 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)
※2 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)

(参考:熱中症環境保健マニュアル2022)

(6)熱中症予防行動

熱中症警戒アラート又は熱中症特別警戒アラートが発表された際には、普段以上に熱中症予防行動の実践が必要になる。熱中症予防行動例は以下のとおり。

・日陰や室内のエアコン等により涼しい環境にて過ごす
・こまめな休憩や水分補給・塩分補給
・不要不急の外出を避ける
・涼しい服装や帽子・日傘の利用を心がける
・適宜休憩をとる　など

(7)熱中症になりやすい子ども・高齢者の特徴と予防策

(ア)子ども

子どもは自身で予防策をとるのが難しいため大人がしっかりと見守り、涼しく過ご

す配慮が必要になる。

| 《子どもの特徴》 | 《心がけること》 |
| --- | --- |
| ・地面の照り返しにより高温にさらされる<br>・体温調節機能が未熟なため熱中症にかかりやすい　など | ・子どもの様子を十分に観察する<br>・水分補給や休憩を十分にとる<br>・涼しい服装、帽子の着用を心がける<br>・子どもを車内に取り残さない　など |

(イ)高齢者

熱中症患者の半数以上は高齢者(65歳以上)であり、夜間や室内でも多く発生する。家族や周囲の人たちが、高齢者の行動に日ごろから注意し、積極的に声かけを行うことが大切になる。

| 《高齢者の特徴》 | 《心がけること》 |
| --- | --- |
| ・のどの渇きを感じにくい<br>・汗をかきにくい<br>・暑さを感じにくい<br>・体温を下げるための機能が弱く、自覚がないのに熱中症になる危険がある　など | ・室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用する<br>・こまめに水分補給をするよう呼びかける(家族・周囲の人)　など |

(ウ)応急手当

熱中症になった人を発見した場合は、落ち着いて応急手当を実施しましょう。

・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め安静に寝かせる
・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当てて体を冷やす
・首の周り、わきの下、太ももの付け根などを冷やす
・可能であれば水分を取らせる　など

※以下の症状がある場合は重度の熱中症の可能性があるため、すぐに救急車を呼びましょう。

・自分で水が飲めない
・脱力感や倦怠感が強く動けない
・意識がない、会話が成り立たない
・全身のけいれんがある

(参考:日本救急医学会『熱中症診療ガイドライン2015』
熱中症環境保健マニュアル2022)

【参照法令】

・気候変動適応法(平成 30 年法律第 50 号)第 18 条、第 19 条、第 21 条

・気候変動適応法施行規則(令和6年環境省令第2号)

# 様式集

様式第1号「緊急時本人カード」

**緊急時本人カード**　　様式第1号

| | | | |
|---|---|---|---|
| 住　所 | | | |
| フリガナ | | | |
| 氏　名 | | 性別（　　） | |
| 生年月日 | T・S・H・R　　年　月　日（　　歳） | | |
| 電話番号 | | | |
| 持　病 | | | |
| かかりつけ医 | | | |

**緊急時連絡先（連絡のつく方）**

| | | | |
|---|---|---|---|
| フリガナ | | 続柄 | |
| 氏　名 | | | |
| 電話番号 | | | |

★本カードは利用者の体調が悪化し、ご自身で医師や
　ご家族の方に連絡が取れなくなった場合に利用者の身元を
　確認し、医師又はご家族に確実に連絡するためのものです。

★個人情報ですので、確実にご自身にて処分して
　いただきますようお願いします。

★利用上の留意点

・体調が悪化し助けが必要になった場合は
お近くの職員にお声かけください。
その際に「緊急時本人カード」（本紙）を
お渡しください。

・休憩される際はお静かにお願いいたします。

・施設利用者や職員の妨げにならないように
ご利用ください。

| 重症度 | 症状 | 対応 |
|---|---|---|
| 重症度Ⅰ<br>（軽症） | ・手足がしびれる<br>・めまい、立ちくらみがある<br>・筋肉のこむら返りがある<br>（痛い） | 服をゆるめ体を冷やし水分、塩分を補給しましょう。体調が改善しなければ病院へ行きましょう。 |
| 重症度Ⅱ<br>（中等症） | ・吐き気がする、吐く<br>・頭がガンガンする（頭痛）<br>・体がだるい（倦怠感） | 速やかに医療機関を受診しましょう。 |
| 重症度Ⅲ<br>（重症） | ・体がひきつる（けいれん）<br>・まっすぐ歩けない、走れない<br>・体が熱い | 救急車を呼び、到着までの間、積極的に体を冷やしましょう。 |

環境省、熱中症環境保健マニュアル2022

様式第2号「対応フローチャート」

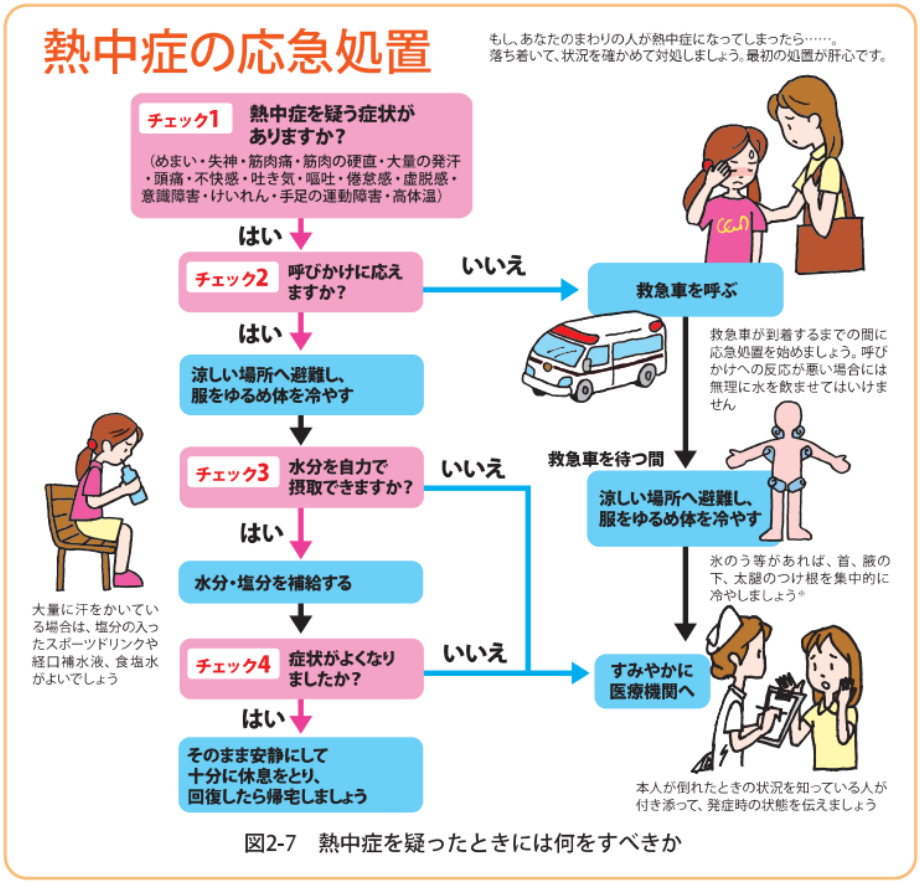



図2-7　熱中症を疑ったときには何をすべきか

*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。

## コラム “どこを冷やすか？”

文中やイラストでも示しているように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、頚部の両側、腋の下、足の付け根の前面（鼠径部）等です。そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分(経口補水液)を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体と冷やす方法もあります。

熱が出た時に顔の額に市販のジェルタイプのシートを張っているお子さんをよく見かけますが、残念ながら体を冷やす効果はありませんので、熱中症の治療には効果はありません。

環境保健マニュアル2022（環境省）（httpswww.wbgt.env.go.jppdfmanualheatillness_manual_full_high.pdf）を加工して作成

様式第3号「救急搬送者等記録表」

| | | 様式第３号「救急搬送者等記録表」 | | |
|---|---|---|---|---|
| ・わかる範囲で記載してください。<br>・クーリングシェルター運用期間終了後、11月第１水曜日までに当該様式をGX推進課にご提出ください。 | | | | |
| No. | 日付 | 年齢 | 性別 | 対応 |
| （例） | 6月1日 | ６０代 | 男 | 救急搬送 |
| | 6月1日 | 不明 | 不明 | 家族へ引渡し |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

# 「クーリングシェルター
# 指定スペース」

体調の悪い方が優先的に座れるようにご配慮願います。