

熱中症の予防について

担当：地域医療対策課 中川（電話0979-62-9211）
環境政策課 佐藤（電話0979-62-9071）

今月7日、中津市内において、高齢の方が熱中症により亡くられるという事案が発生いたしました。これは、今年度における大分県内初の熱中症死亡事例となりました。

本市では、熱中症対策として市報、テレビ、ラジオ、商業施設での電子広告等の媒体による情報発信をはじめ、保育施設、小中学校、高齢者世帯へのチラシ配布、一時休憩所の開設など、関係部局が連携して対策を進めてきたところですが、これから本格的な猛暑期を迎えるにあたり、市民の皆様に対してこれまで以上に徹底した熱中症予防行動をとっていただくよう、あらゆる機会を通じてさらなる周知に努めてまいります。

特に、体温調節機能が十分に発達していない「子ども」や、暑さやのどの渇きを感じにくく重症化しやすい「高齢者」の皆様に対しては、特段の警戒が必要です。ご家族や周囲の皆様におかれましても、エアコンの適切な使用やこまめな水分補給が行われているか、積極的な声かけと見守りをお願いいたします。

➤ 熱中症の発生状況

救急搬送状況（5月1日～7月12日時点）： 26件（前年同時期：36件）

死亡事案の発生： 令和8年7月7日（火）： 1名

※前年度（令和7年度）の総搬送件数： 133件（5月～9月計／中津市消防本部発表）

➤ 熱中症が発生しやすい条件

「気温が高い」「日差しが強い」「湿度が高い」などの条件で発生しやすくなります。その他に、激しい運動や労働によって体内に熱が生じたり、疲労などで暑さに十分に対応できなかったりしたとき、屋内・屋外にかかわらず熱中症を起こす可能性が高くなります。

➤ 本格的な暑さに備えてできる対策

本格的に暑くなる前から適度に体を動かして汗をかいて暑さに慣れておくこと、バランスの良い食事や十分な睡眠で疲れにくい体を保つことが大変重要です。また、屋内でもエアコン等で温度を調整することや外出の際は暑さを避けること、こまめな水分補給を意識する習慣をつけましょう。

➤ 熱中症一時休憩所およびクーリングシェルターについて

熱中症一時休憩所およびクーリングシェルターとは、暑さをしのぐ目的で利用で

きる施設で、気温が高くなる時期の間、公共施設や商業施設、薬局、コンビニなどに設置しています。

暑さが厳しい時には、ポスターやのぼりのある店舗や市内公共施設でひと涼みしましょう。

- **熱中症一時休憩所（実施主体：大分県）**

エアコンが入っている、座って休憩ができる、水分補給ができるなどの要件を満たす、熱中症予防を目的とした休憩所

- **クーリングシェルター（実施主体：中津市）**

熱中症特別警戒アラートが発表された際、熱中症による健康被害の発生を防止するため、各施設における解放可能日時の範囲で開放する施設

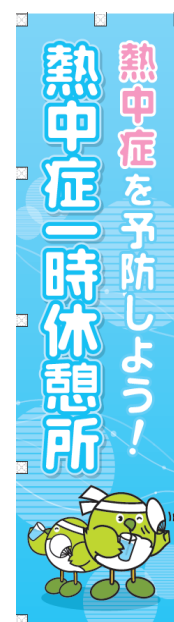
※市内クーリングシェルターは「熱中症一時休憩所」も兼ねているので、熱中症特別警戒アラートの発表に限らず、暑さをしのぐ目的で利用できます。

【市内熱中症一時休憩所・クーリングシェルターの設置数】

分類	熱中症一時休憩所 (うちクーリングシェルター)
行政機関	29 (19)
薬局	18
コンビニ	7
金融機関	8
郵便局	28
その他（商業施設等）	14 (4)
合計	104 (23)



ポスター

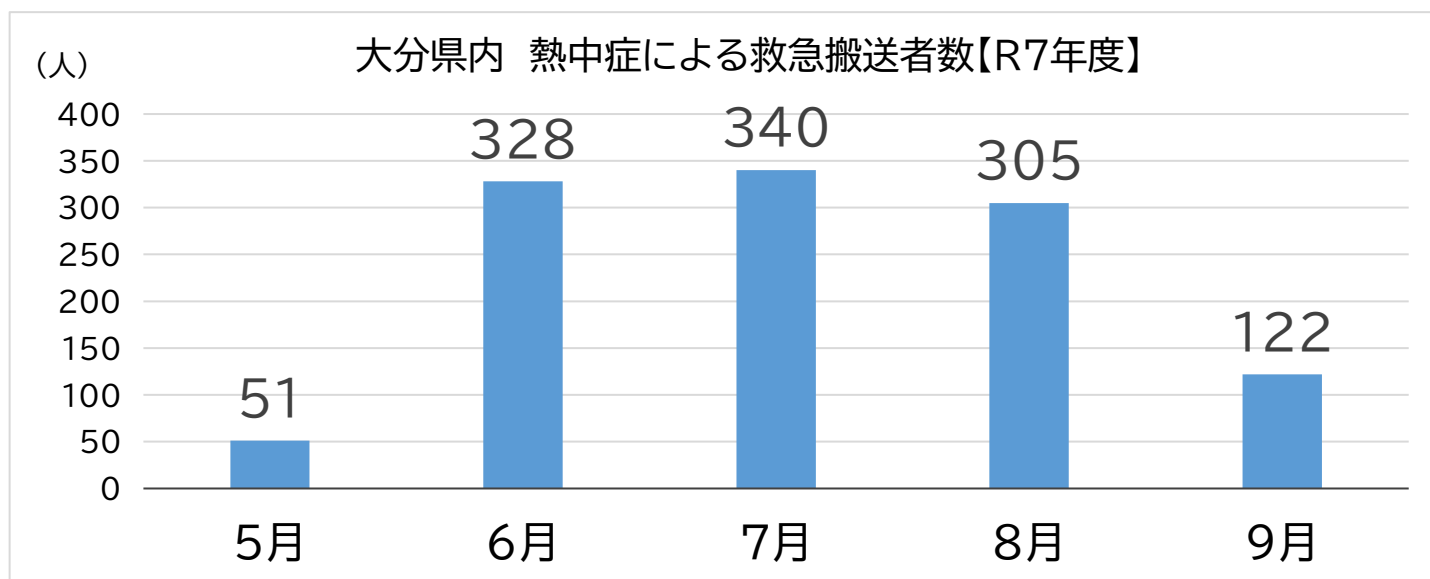


のぼり



熱中症に気をつけましょう

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。自覚症状のないまま重症や生命の危険をまねくことがあります。熱中症の危険性を理解して、発生を未然に防ぐことこそ大切です。



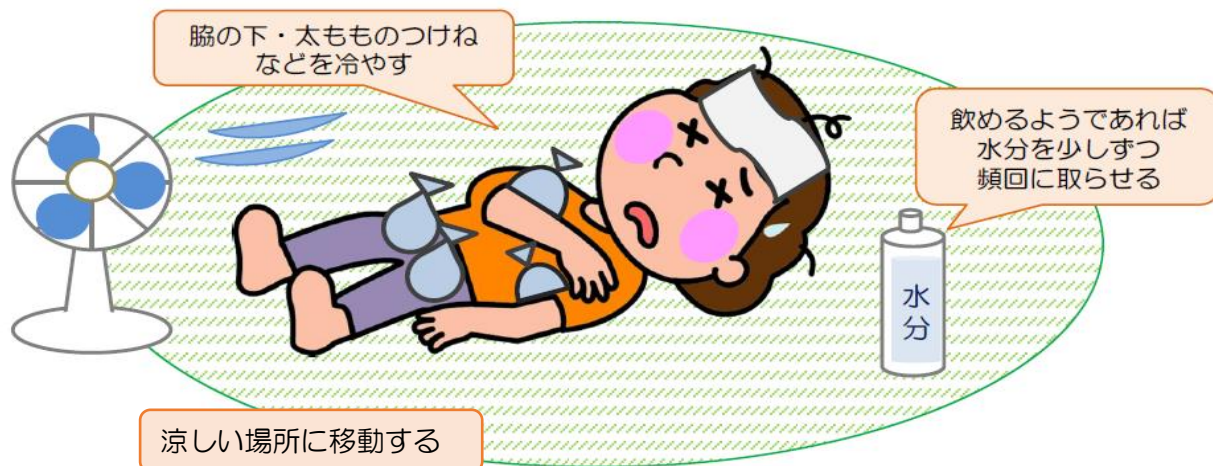
資料：大分県 HP 令和7年度熱中症救急搬送状況

このような症状があれば熱中症かも！！

熱中症の疑いがある症状

- ◎めまい ◎立ちくらみ ◎筋肉痛 ◎汗がとまらない
- ◎頭痛 ◎吐き気 ◎体がだるい ◎集中力の低下

対応



次のような場合は、すぐに救急車を呼びましょう



- ◎自分で水が飲めない ◎まっすぐに歩けない ◎けいれんがある
- ◎返事がおかしい ◎意識がない

熱中症警戒アラートのメール等配信サービス
環境省「熱中症予防情報サイト」



<問い合わせ> 中津市役所 地域医療対策課 ☎0979-62-9211

熱中症を防ぐには？

こまめに水分補給をする

水分補給は熱中症予防の基本中の基本。
水分は水や麦茶で十分です。
1日あたりコップ約6杯。
汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料や塩分の補給をしましょう。

エアコンなどを上手く活用し、暑さを和らげる

体に直接あたらない風向きにし、エアコンや扇風機を上手に活用し、部屋全体を冷やしましょう。



部屋の温度を測る

温度の変化に気づきにくいです。
温度計を置くなど目で確認するようにしましょう。



外出時はなるべく日陰を歩く

直射日光を遮るために、日傘をさしたり、帽子をかぶるなどが大切です。
また、公共施設や店舗など涼める場所を知っておいて、いざという時に活用しましょう。



涼しい服装ですごす

木綿や麻などの自然素材や吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類がオススメです。

すだれやカーテンで日差しをさえぎる

風は入れても、直射日光は入れない工夫をしましょう。

暑いときは無理をしない

具合が悪くなったら、我慢せず休憩をとりましょう。
家族の体調の変化にも気を配りましょう。



緊急時・困ったときの 連絡先を携帯する

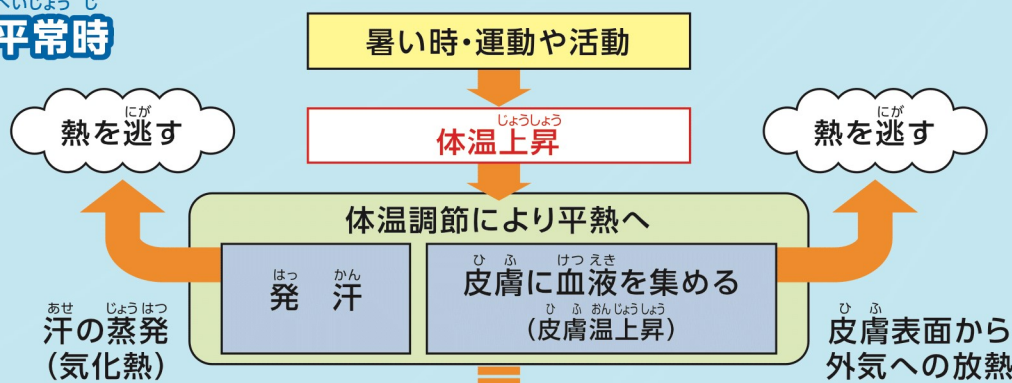
家族やかかりつけの医師など、緊急時の連絡先を知っておきましょう

暑い夏を元気に！ 熱中症に気をつけよう

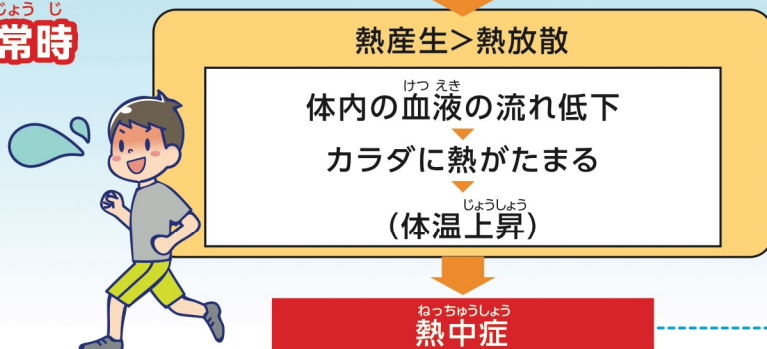
気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。
暑さによって生じる障害の総称で、知っていれば防ぐことができる病気です。
正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の起こり方

平常時



異常時



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

熱中症の種類と症状

熱失神

めまい、失神など

熱けいれん

痛みをとともう
けいれん

熱疲労

脱力感、倦怠感、めまい頭痛、
はき気など

熱射病

意識障害、高体温



熱中症を予防するには？

行動の工夫

無理をせず
暑さをさけよう



屋内の工夫

エアコンや扇風機を
活用して温度管理



服そうの工夫

すずしい服そうで
熱と汗を発散しよう



水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、
水分と一緒に電解質（イオン）も失われます。
水分と電解質（イオン）の補給には
塩分が含まれるイオン飲料がオススメです。

おすすめの飲料は

塩分 ▶ 0.1～0.2%

食塩相当量

0.1～0.2g (100ml中)

売っている
飲料の
栄養成分表示を
チェック！



出典：公益財団法人 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」より



保護者・指導者の皆様へ

お子様の熱中症に 気をつけましょう

熱中症事故は体育、スポーツ活動時はもちろん、授業中や登下校中にも発生しており、家庭で過ごす時間を含め適切な防止措置が必要です。気温や湿度だけでなく空調設備の状況、さらにはお子さんの体調を踏まえ、活動内容を設定しましょう。また、暑さへの耐性には個人差があることも忘れてはいけません。熱中症の疑いがある症状が見られた場合には、早期の水分・塩分補給、身体の冷却、病院への搬送などすみやかに必要な処置を行ってください。

子どもが熱中症になりやすい原因

子どもは発汗能力で劣る分、皮膚血流量を大人より増加させて熱放散を促進する特性を持っています。ただし、環境温が皮膚温より高く、輻射熱が高い環境下(夏季の炎天下等)では、汗が唯一の熱放散手段になるので、子どもの未発達な発汗機能が深部体温をさらに上昇させてしまいます。年齢が低いほど自分自身で対策行動をとることが難しくなるため、周囲の大人が気にかけることも大事です。

子どもの熱放散特性の模式図

子どもは汗っかきではない

環境温<皮膚温……深部体温=
環境温>皮膚温……深部体温↑

体表面積/体重
子ども>成人



汗のはたらきが大人に比べて発達していない

出典：公益財団法人 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」より

子どもを熱中症から守るために気をつけたいこと

顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、医療機関へ連れて行くようにしましょう。

日頃から暑さに慣れさせましょう

日頃から適度に外遊びを奨励し、暑さに慣れることで上手に汗をかく習慣を身につけましょう。

服装を選びましょう

熱放散を促進させる衣服を選択し、環境条件に応じて着脱を指導しましょう。帽子や冷却グッズの活用も有効です。

適切な飲水行動を学習させましょう

水分補給には、発汗量に相当する量を補えばよいのですが、汗の量は個人の身体サイズ、そのときの気象条件、運動強度によって大きく異なり、一律には決まりません。そこで勧められるのが、「のどの渇き」に応じた自由な飲水です。それによって、適量の水分が補給されることが多くの研究調査で明らかにされています。

飲料は0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できます。ただし、余り糖質濃度が高くなると胃にたまりやすく好ましくありません。エネルギーの補給を考慮すれば、4~8%程度の糖質濃度がよいでしょう。

[食塩相当量が0.1~0.2g(100ml中)であれば、0.1~0.2%の食塩水に相当します。]

出典：公益財団法人 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」より

© 2023 Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

中津市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。



大分県中津市



Otsuka 大塚製薬

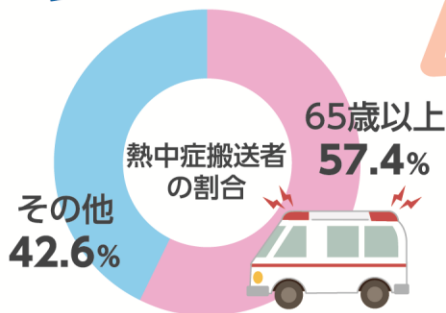
高齢者のための 熱中症対策

監修:大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 先生

熱中症搬送者の半数以上は、
65歳以上の高齢者の方です。

屋外だけでなく室内や夜間でも多く発生しています。

水分補給や暑さを避けることで、熱中症を防ぎましょう。



総務省消防庁2024年(5月~9月)の熱中症による救急搬送状況より作成改編



＼ 高齢者が熱中症になりやすい理由 ＼

体内の
水分量の減少



暑さを
感じにくい



のどの渇きを
感じにくい

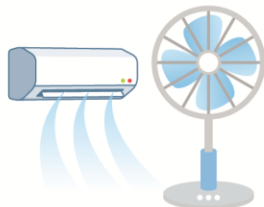


体温調節
機能の低下



熱中症対策のポイント

エアコン・
扇風機を上手に使う



部屋の温度湿度や
暑さ指数を確認



部屋の風通しを
良くする



こまめに
水分+塩分などの
電解質を含む
飲料を飲む



シャワーやタオルで
体を冷やす



暑い時は
無理をしない

涼しい服装で、外出時には
日傘、帽子を忘れずに



涼しい場所・
施設を利用する

緊急時・困った時の
連絡先を確認

緊急連絡先

住所 〒

TEL

水分補給のポイントは裏面をチェック



水分補給のポイント

🔹 時間を決めて定期的に飲む



🔹 のどが渇く前からこまめに飲む

🔹 入浴・就寝時の脱水に注意

🔹 水分と一緒に、塩分などの電解質も補給

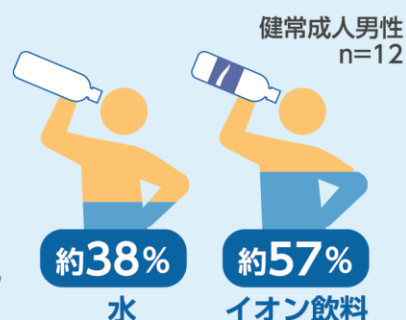
イオン飲料は、塩分(ナトリウム)などの電解質と糖質が含まれているので、体内に素早く吸収。水よりカラダを長く潤します。

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

飲料別比較
体内キープ力

飲んで2時間座り続けた後、
飲んだ量のうちカラダに残った割合。

出典: Doi T, et al. Aviat Space Environ Med(2004)を改編



室内や夜間も熱中症に注意!

エアコンは
室温28℃※を
目安に使用

※環境省熱中症予防情報サイトより



汗を
かかなくても
水分補給



温度や暑さ
指数を確認



監修: 大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 先生

1981年より神戸大学医学部衛生学講座助手、助教授、1997年より大阪国際大学人間科学部教授、2022年より大阪国際大学名誉教授。
日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の編集委員(2005～2021年)、環境省の「熱中症保健指導マニュアル」の編集委員(2004～2019年)、
大阪府猛暑対策検討委員会委員(2019年)などを歴任。

中津市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。



この施設は、中津市の
クーリングシェルター&
熱中症一時休憩所です。
暑さをしのぐ場所として
ご利用いただけます。

涼み しませんか

- ① 飲料水は各自でご用意ください
- ① 施設内では、各施設のルールを守ってください
- ① 他の利用者の方のご迷惑になる行為はお控えください



中津市内の熱中症一時休憩所(104か所)(★＝クーリングシェルター(23か所))

分類	設置場所	分類	設置場所	分類	設置場所
行政機関 (29か所)	★中津市役所 本庁	郵便局 (28か所)	今津郵便局	薬局 (18か所)	あさひ調剤薬局
	★中津市役所 三光支所		中津豊後町郵便局		グローバル薬局
	★中津市役所 本耶馬溪支所		鶴居郵便局		そうごう薬局中津店
	★中津市役所 耶馬溪支所		大貞郵便局		調剤薬局石だたみ
	★中津市役所 山国支所		深秣郵便局		ひまわり調剤薬局
	★なかつ情報プラザ		福沢通り郵便局		藤本調剤薬局大貞店
	★中津市立小幡記念図書館		真坂郵便局		藤本調剤薬局沖代店
	★ダイハツ九州アリーナ		中津一ツ松郵便局		藤本調剤薬局金手店
	★中津市上下水道部庁舎		中津栄町郵便局		藤本調剤薬局本町店
	★中津市教育福祉センター		如水郵便局		ふるた薬局丸山店
	★中津市歴史博物館		三光郵便局		やまと薬局
	★新博多町交流センター		三保郵便局		ワタナベ薬局上宮永店
	★道の駅なかつ		中津宮永郵便局		ワタナベ薬局殿町店
	★ふるさと回想館 八面山荘		中津沖代郵便局		ワタナベ薬局豊陽店
	★深耶馬溪観光案内所		イオンモール三光内郵便局		ワタナベ薬局中津店
	★深耶馬温泉館 もみじの湯		耶馬溪郵便局		ワタナベ薬局ミント中津店
	★やばすぽ		山国郵便局		つじた薬局耶馬溪店
	★道の駅耶馬トピア 休憩所		柿坂郵便局	その他 (14か所)	一丁目薬局
	★山国社会福祉センター		山移郵便局		★イオンモール三光
	耶馬溪ふるさと村旬菜館		平田郵便局		★ゆめタウン 中津
	南部まちなみ交流館		上津郵便局		★ドラッグセイムス中津新博多店
	コアやまくに		下郷郵便局		★ドラッグセイムス中津沖代店
	三保文化センター		羅漢寺郵便局		(株)サンリブ サンリブ中津店
	鶴居文化センター		溝部郵便局		ひがたらぼ NPO法人水辺に遊ぶ会
	新中津市学校		津民郵便局		株式会社トキハインダストリー 中津店
	生涯学習センター		中摩郵便局		大分トヨペット株式会社 中津店
	三光コミュニティセンター		西谷郵便局		だがしやまほう堂
	耶馬溪公民館		中津郵便局		新鮮市場大貞店
	北部保健所	金融機関 (8か所)	豊和銀行 中津支店		JAおおいた 山国給油所
コンビニ (7か所)	ファミリーマート 中津大悟法店		大分みらい信用金庫 中津中央支店		JAおおいた 三光給油所
	ローソン 中津永添店		大分みらい信用金庫 大幡支店		auショップ中津中央
	ローソン 中津駅南口店		大分みらい信用金庫 鶴居支店		auショップ中津東
	ローソン 中津丸山町店		大分みらい信用金庫 如水支店		
	ローソン 中津中央町一丁目店		大分県信用組合 中津支店		
	セブン-イレブン 中津宮夫店		大分県信用組合 耶馬溪支店		
	セブン-イレブン 中津是則店		大分県信用組合 福沢通支店		