

熱中症にならない身体づくり (生活習慣病予防)について

令和7年度第1回高知市生活習慣病予防に関する協議会
令和7年7月28日(月)健康増進課

熱中症対策の現状と動向

- 地球温暖化の影響で日本の平均気温は年々上昇
- 令和5年4月 気候変動適応法 改正
- 令和7年6月 職場での熱中症対策義務化

高知市の現状

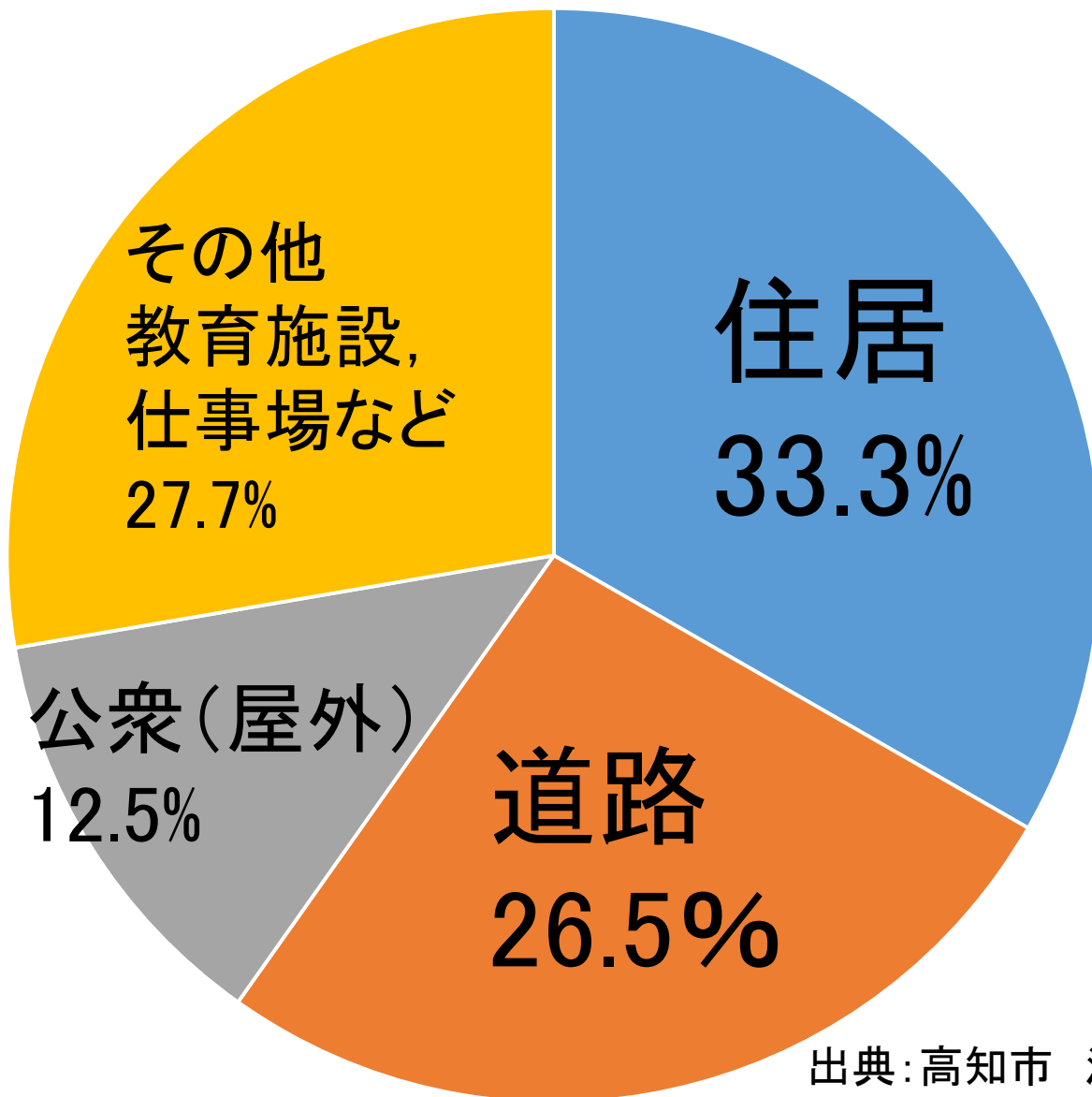
出典:高知市 消防局データ

指標	現状値令和5年	現状値令和6年
熱中症搬送者件数	179件	336件

熱中症年齢別搬送者数

高齢者	57.4%
成人	33.0%
少年	9%
その他	0.6%

熱中症発生場所



出典: 高知市 消防局データ

取組

高知市熱中症対策健康会議

実施主体： 高知市 包括連携協定締結企業（大塚製薬株式会社）

目的： 官民一丸となり，熱中症対策に注力を行い，熱中症患者の減少に努める

参加団体【行政・関係団体・民間企業】

- ・高知市【環境部・健康福祉部・教育委員会】
- ・環境省
- ・高知市薬剤師会
- ・よさこい祭振興会
- ・公共交通機関
- ・よさこい祭振興会
- ・ERCA
- ・高知市農業協同組合
- ・量販店
- ・報道機関
- ・電力会社



各団体の取組の強化・団体同士の連携した取組・市民への効果的な発信

取組

熱中症予防に関する周知啓発活動

啓発ツールの活用

高知市と大塚製薬は連携協定を締結し、
熱中症対策を推進しています。



熱中症 正しく理解し しっかり予防

- 暑さは人により感じ方が異なります。体調の変化に注意しましょう
- 気温や室温が上昇すれば、風扇機やエアコンを利用し温度調節を心掛けましょう
- 高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要です

3POINT 熱中症対策

- POINT 1
こまめな水分補給
- POINT 2
適度な暑さを相対する
- POINT 3
暑いときには無理をしない

おすすめの水分補給



夏をアクティブに過ごすために

体力を維持し健康に過ごすためには、「バランスの良い食事」や「適度な運動」が基本です。それらに加え夏は熱中症への対策が欠かせません。日中の暑い時間帯の外出や運動を控えたり、外出時には日傘や帽子など服装にも気を配るなど暑さを感じ、体調が悪いときは無理をしないことが大切です。また、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を行うことも重要な熱中症対策の1つです。
夏前からカラダを暑さに慣らし、毎日の規則正しい生活習慣と熱中症対策とで、元気に夏を過ごしましょう。

規則正しい生活

- バランスの良い食事
1日3回規則正しく、栄養バランスを考えて、
早食過ぎず
日頃の中でカラダを動かす、筋力などをキープ、
十分な睡眠
休養に加え、夜更への疲労をためるために、

暑さを避ける

- エアコンを利用する等、室温の温度を調節。
● 熱中症予防のため、換気扇や窓を開けて換気を
確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整。
● 暑い日や時間帯は外出をしない。
● 涼しい服装にする。
● 急に暑くなった日等は特に注意する。

こまめに適切な水分を補給

1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります。1日に8回くらい、1回にコップ1杯程度の水分補給を目安にすると良いでしょう。
また、スポーツや炎天下での作業は、たくさん汗をかきます。その際、カラダに必要な塩分も失われるため、水分と一緒に塩分も摂るようにしましょう。イオン飲料には塩分などの電解質(イオン)や体内への吸収を良くするための糖分も含むため、効果的に体内の水分量を回復できます。



屋内でも熱中症に注意しましょう

熱中症は屋内でも起こります。温度計湿度計を利用し自分の感覚だけに頼らないで、エアコンや扇風機をうまく活用しましょう。また、屋内だとどの暑さを感じにくくなったりすることもあるため、こまめに適切な水分補給を心がけ、水分を失いやすい入浴前後や就寝前などには、特に注意するようにしましょう。

ハンドブックのご紹介

より詳しい内容を「一般財団法人 長寿社会開発センター」ホームページにてご紹介しています。どなたにでも分かりやすく、高齢期の身体特性や健康管理のポイントを解説。熱中症への対処方法、ウォーキング時の注意事項なども記載しています。ぜひご覧ください。



<https://nenrin.or.jp/heatstroke/>

高知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。



涼みどころ
ちつくと、涼んでいかんかよ
たいちやあ、暑いやろ

熱中症になる前に
涼しいところで一休み

ミニのぼり

熱中症啓発ポスター

熱中症啓発チラシ

環境部
高知市涼みどころ
のぼり(クーリング
シェルター)

取組

熱中症予防に関する周知啓発活動

健康講座: 市民の集いの場で
民間企業開催のイベントで
健康づくりイベントで
職域に向けて

(高知産業保健総合支援センターとの連携)



地域住民への周知: 広報や町内会回覧板や民生委員等への周知
→ 熱中症予防について、身近な人から声掛けし見守る

家庭訪問(地区保健活動): 高齢者支援部門との連携

取組

熱中症予防に関する周知啓発活動

熱中症になりにくい体づくり

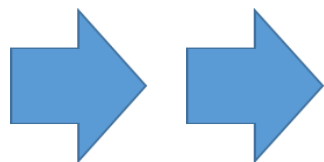
①自分の今の状況を知る

年に一度の健診受診

②生活習慣を整える

睡眠・食事・運動・アルコール

⇒いきいき健康チャレンジの活用



**「熱中症警戒アラート増加中！
みんなで高知の夏を元気に乗り切ろう」**