

2025年5月26日(月) 香美市熱中症対策健康会議

熱中症対策の先進的な取組事例紹介

環境再生保全機構(ERCA)の紹介

Environmental Restoration and Conservation Agency

環境政策の実施機関として、①公害に係る**健康被害の補償・予防**、②**石綿健康被害**の救済、③環境政策に貢献する**研究・技術開発等の推進**、④民間団体が行う**環境保全活動の支援**、などを実施

設立 平成16年4月1日
本部 神奈川県川崎市
組織 8部1室 169人
予算 516億円(支出)

人の命と環境を守る取組

石綿健康被害者救済

年約1,300人救済
(累計約1.7万人)



公害健康被害補償・予防

(S63までに認定された)

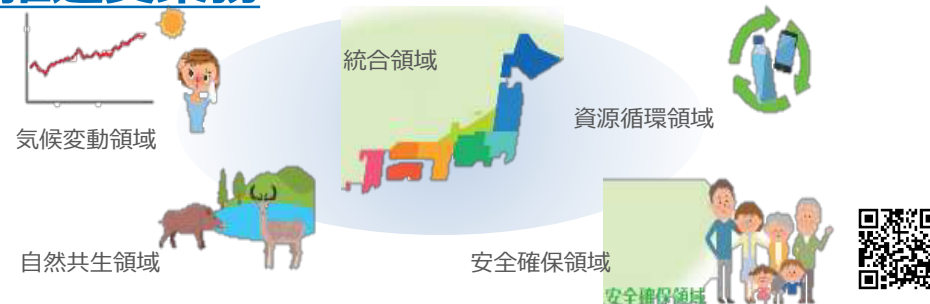
ぜん息等認定患者 3万人に補償給付

8,000事業所等から賦課金(344億円)を徴収

科学技術・イノベーション

環境研究総合推進費業務

5領域161課題の公募による
研究開発を推進(50億円)



人への投資

NPOの環境活動を支援

R5 161件
活動基盤の強化、多様な
主体との連携・協働の促進

高校生の環境活動を表彰

R5 115件応募
若手の人材育成の強化

気候変動適応策

熱中症対策の推進

地域の熱中症対策の先進事例の横展開
(地域モデル事業支援)
改正気候変動適応法の公布(R5 5/12)
(ERCAへ熱中症対策業務が追加)

環境再生保全機構(ERCA)の紹介

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に基づき、令和6年4月1日から熱中症警戒アラート等の発表の前提となる情報の整理・分析等や、地域における熱中症対策推進に関する情報の提供等がERCAの業務に新たに追加されました。



1 熱中症警戒アラート等の発表の前提となる情報の整理・分析

暑さ指数(熱中症警戒情報の運用期間外を含む。)及びその他の情報と、それらの健康影響の関係等の情報収集を実施。

今後の専門家による議論や、環境省による熱中症特別警戒情報の発表等に活用される予定。



2 熱中症対策地域モデル事業

熱中症対策に関する優良事例を創出する他、各地での取組事例の収集や共有等により、地方公共団体等による熱中症対策を支援。



3 熱中症対策研修

全国の熱中症関係部局を対象に、取組事例を全国に水平展開するための研修を実施します。

地域対面研修、オンライン研修やe-learningを展開し、熱中症死亡者数の半減を目指す。

本日の内容

- **高知県**

高知県立大学 健康長寿研究センターによる
「熱中症予防教室」 「熱中症予防カレンダー」

- **栃木県矢板市**

地元スーパーとの連携・協働

- **大阪府吹田市**

「高齢者をサポートする方へ 熱中症対策ハンドブック」の制作

- **群馬県上野村**

高齢者ごとの熱中症リスク評価

- **広島県府中市**

“老人大学”での講演

- **民間事業者の取組事例**

訪問整体時の“熱中症予防サービス”

- 高知県は全国と比較して熱中症による救急車で病院搬送数は多く、その半数は65歳以上の高齢者であることから、高齢者への熱中症発生対策は喫緊の課題であった。そこで、**看護学部・社会福祉学部・健康栄養学部の教員、健康長寿研究センター職員からなる“熱中症予防教育チーム”**を立ち上げ、教職協働で教育内容や教室開催プログラムを検討し、高齢者の集いの場に出向き啓発活動を行う事で、日々の暮らしの中に「熱中症予防行動」が根付くことを目的とした。
- 熱中症予防教室には、3学部の学生も参加し、教室の運営や体操デモンストレーションをサポートした。熱中症予防教室が若者と高齢者との世代間交流の場となり、参加している高齢者にとっては大学生から活力を得ることができ、大学生にとっては将来対人関係の専門職となるための実践力を身につける場となった。
- 令和5～6年の2年間で、宅老事業宅老所5か所、高齢者サロン2か所、老人会2か所、福祉施設1か所、社会福祉協議会1か所、公民館2か所の計12か所にて開催し、合計302名の参加があった。高知市内やその近隣の地域だけでなく、高知県中央部から離れた中山間および沿岸部でも開催した。
- 教室の開催と同時に、参加した高齢者に対し普段の熱中症予防行動についての実態調査¹⁾も行った。調査結果について地域包括支援センターと共有し、教室に参加していない高齢者に対する熱中症予防の啓発にも役立てられている。1)「非都市部在住高齢者の熱中症予防行動の実施状況」、四国公衆衛生学会誌、69巻1号、121-128、2024。



▲熱中症予防カレンダー説明の様子



▲学生による熱中症クイズの様子▲



■参加者の声

- ・「熱中症にならないための知識を分かりやすく教えていただき、県立大の皆様の思いが嬉しかったです、感謝」
- ・「とても分かりやすく、楽しい説明でした」
- …といった、**楽しく学べた**という感想だけでなく、
- ・「温度計をかまえて部屋の温度を気にかけたい」
- ・「保冷剤を買います、水を入れたペットボトルを持ち歩きます」
- …など、**熱中症予防に向け、自己が取り組む課題**もあげられた。
- ・「今日は暑いから外出は控えようね」と住民同士で声かけを行うなど、**地域全体で熱中症対策に対する意識が高まっていた。**

■工夫した点

- ・**既存の集いの場を活用し**、高齢の参加者の集中力や疲労を考慮し、講義時間は30分と短めに設定した。
- ・講義の間に熱中症に関するクイズを取り入れ、楽しみながら学べるようにした。さらに、日頃取組んでいることなどを紹介いただく時間を取り入れ、参加者同士お互いが学びあい意欲を高める場となるようにした。
- ・自宅でも継続して熱中症予防行動をとることができるように、居室や冷蔵庫など、高齢者が毎日目にする場所に掲示できる「熱中症予防カレンダー」【事例3-9】を作成し、参加者に配布した。
- ・カレンダー仕様にすることで、居室や冷蔵庫など、高齢者が毎日目にする場所に掲示することを可能にした。



参加者全員に
カレンダーを
配布し、説明した

◀参加者の様子

高知県 高知県立大学 健康長寿研究センターによる「熱中症予防カレンダー」

- 「熱中症予防教室」での配布だけでなく、ホームページでのダウンロードにも対応 <https://www.u-kochi.ac.jp/site/wlrc/0033440.html>
- 令和6年度は、高知県立大学だけでなく、高知学園大学・高知学園短期大学の教員も研究協力・参画

令和5年度



令和6年度



令和6年度に大幅リニューアル

毎月、日々の暮らしの中で活かせる
ちょっとした工夫を掲載しています

ダウンロードはこちらから

改善点

- 令和5年度のカレンダーは3か月分を1枚に掲載していたが、令和6年度は1か月毎とし、自身の予定などを書き込みできる欄を追加した。この変更により、カレンダーにはスケジュールはもちろんのこと、年間目標や、日々の体調などを書き込み、日常的に活用できるようにした。
- 使用する高齢者が飽きないように料理写真や文字を大きくし、見やすいレイアウトを意識した。



工夫した点

- 熱中症予防の意識を高めるために、カレンダーのページ校正は7月始まり、翌年6月終わりとした。
- 夏以外も熱中症に注意が必要なため、**冬の熱中症対策ポイント**も掲載した。
- 毎月、熱中症予防に関するコラムや、季節に応じた暮らしの豆知識を掲載して、無理なく続けられる体調管理を提案した。
- 毎月の料理レシピ(健康栄養学部の教員が考案)は、高知県産食材を簡便な調理法でかつ美味しく食べられるレシピとした。また、高齢者における筋肉量の減少と脱水症との関連に着目し、筋肉量維持に向けたタンパク質摂取と運動の重要性についての説明を加えた。
- 異なる専門分野(看護・栄養・福祉)を持つ教員らによりカレンダーに掲載する専門的知識を厳選し、一般市民が興味・関心が持てる表現にした。

熱中症予防教室に参加した高齢者は自宅でカレンダーをめくり眺めながら、熱中症予防教室で学んだことを再確認するとともに、集いの場の仲間との学び合いを思い出すことでこれからの日々の予防行動の動機づけにつながっていると考える。

栃木県矢板市 地元スーパーとの連携・協働

- 矢板市では、令和5年度から一部の公共施設や協力店舗を一時的な休憩施設(クーリングシェルター)として指定
- 開設期間:熱中症警戒情報の運用期間(4月下旬から10月下旬まで)に、栃木県内に熱中症特別警戒情報が発表された日

令和5年度の実績

日 時：令和5年7月1日(土)から令和5年10月25日(水)の期間中、
栃木県内に熱中症警戒アラートが発表された日
(該当施設の営業時間内)

場 所：市有施設：市生涯学習館
矢板市立図書館
泉公民館
片岡公民館
民間施設：ダイユー矢板店
ベイシア矢板店
ヨークベニマル矢板店
サンユー片岡店
(※民間施設はいずれもスーパーマーケット)

矢板市ホームページ

令和5年6月23日 記者発表資料「クーリングシェルの開設等について(熱中症対策)」

<https://www.city.yaita.tochigi.jp/uploaded/attachment/17597.pdf>

“クーリングシェルター指定施設の募集について”

<https://www.city.yaita.tochigi.jp/soshiki/seikatsukankyoku/cooling-boshu.html>

食事で夏を乗り切ろう

食事のポイント

- ① 3食しっかり食べて、栄養素と水分の確保を!
- ② 特に、朝食は抜かないようにしましょう。
- ③ たんぱく質や野菜をとってバランスの良い食事。

夏におすすめ栄養素(食材)の紹介

食事バランスが崩れると、栄養素が不足し、夏バテの原因になります。
夏におすすめの栄養素(食材)をご紹介します。

ビタミンB1 疲労回復効果
豚肉、うなぎ、たらこ、枝豆、ナッツ類

ビタミンC 免疫力を高める、抗酸化作用
ピーマン、ゴーヤ、キウイフルーツ、ブロッコリー、芋類

アリシン ビタミンB1の吸収を良くする
にんにく、たまねぎ、長ねぎ、ニラ

ビタミンE 疲労回復効果
梅干し、レモン、オレンジ、酢

矢板市生活環境推進課 監修 < 矢板市 御飯 > ヲイテゴハン

「夏野菜のミネストローネ」

●材料 (4人前)
【1cm 角に刻む】
・玉ねぎ.....1/3 個
・ベーコン.....40g
・きゅうり.....1 本
・トマト.....中 1 個
・ピーマン.....1 個
・赤パプリカ.....1/4 個
・オリーブ油.....小さじ 2
・にんにく.....1/2 かけ
・水.....300ml
・コンソメ.....7g
・こしょう.....少々

●作り方
①オリーブ油と刻んだにんにくを鍋に入れ、香りが出るまで炒める。
②玉ねぎ、ベーコンを入れ炒め、水とコンソメを入れる。
③残りの材料を入れ、火を通し、こしょうで味を整える。

夏野菜をたっぷり使った、水分たっぷりのレシピです。朝食におすすめです。

講師 京子さん

矢板市 生活環境課・健康増進課 ※広報やいたにて、毎月違うレシピの矢板御飯を紹介しています。

▲協力いただいた店舗へ送付したポスター

栃木県矢板市 地元スーパーとの連携・協働

矢板市 クーリングシェルター 応募用紙			
			別紙様式
市民生活部 生活環境課 宛て (FAX) 0287-43-7501 (メール) seikatsukankyo@city.yaita.tochigi.jp			
応募内容(施設情報及び応募者)			
情報内容		記入欄	
施設情報 (公開情報)	施設等の名称		
	所在地	(郵便番号)	
		住所	
	電話番号		
	受入れ可能な 曜日及び時間	曜日	
		時間	
		特記事項	
	受け入れ可能人数		
休息場所の概要			
※上記内容は、Webページなどに掲載します。紙面の関係上、文章を変更する場合がありますのでご了承ください。			
担当者所属・氏名			
連絡先電話番号			
連絡先FAX番号			
連絡先Eメールアドレス			
※栃木県内に熱中症特別警戒情報が発表された際、特に指定のない場合は上記の内容のうち、Eメールアドレスに連絡をさせていただきます。Eメール以外の手段で連絡を希望される場合は、各連絡先の傍らに(指定連絡先)と記入してください。			
当施設は、矢板市クーリングシェルター募集要項の内容に基づき、矢板市が矢板市クーリングシェルターに指定されることに同意します。			
	施設名		
	代表者名		
※本人が手書きしない場合は、記名押印してください。			

■ 苦労した点・工夫した点

令和5年度のクーリングシェルターの開設については、令和5年度に入ってから開設することを決定したため、完全にゼロ予算での取組となりました。

ゼロ予算、ゼロ構想からの出発で夏までに運用開始できるよう、如何に関係各所に負担がかからない形で実施するかを検討し、「民間施設については、イートイン又はフードコートが設置されているスーパーマーケット」と対象を絞り、該当する施設に個別に依頼し、依頼した全施設からご協力をいただくことができました（市内で条件を満たす施設は4施設でした）。

イートイン、フードコートはクーリングシェルターに必要な要素を備えているため、施策開始までの時間短縮を目的として対象を限定しました。

スーパーマーケット側は、元々、涼みに来るだけのお客さんも一定数いるため、開設を依頼する際、クーリングシェルターに指定されることにあまり抵抗はないような印象を受けました。

■ 他の都道府県、市町村へ向けてアピールしたいこと

手間と予算をかければ、その分優れた施策になると思いますが、既存の資源を活用することで、関係各所、最小限の負担で、必要十分な効果を発揮することが可能だと思います。

■ ポスターについて

クーリングシェルターとしてご協力いただいた施設に別添(※前頁)のと通りのポスターを送付しました。

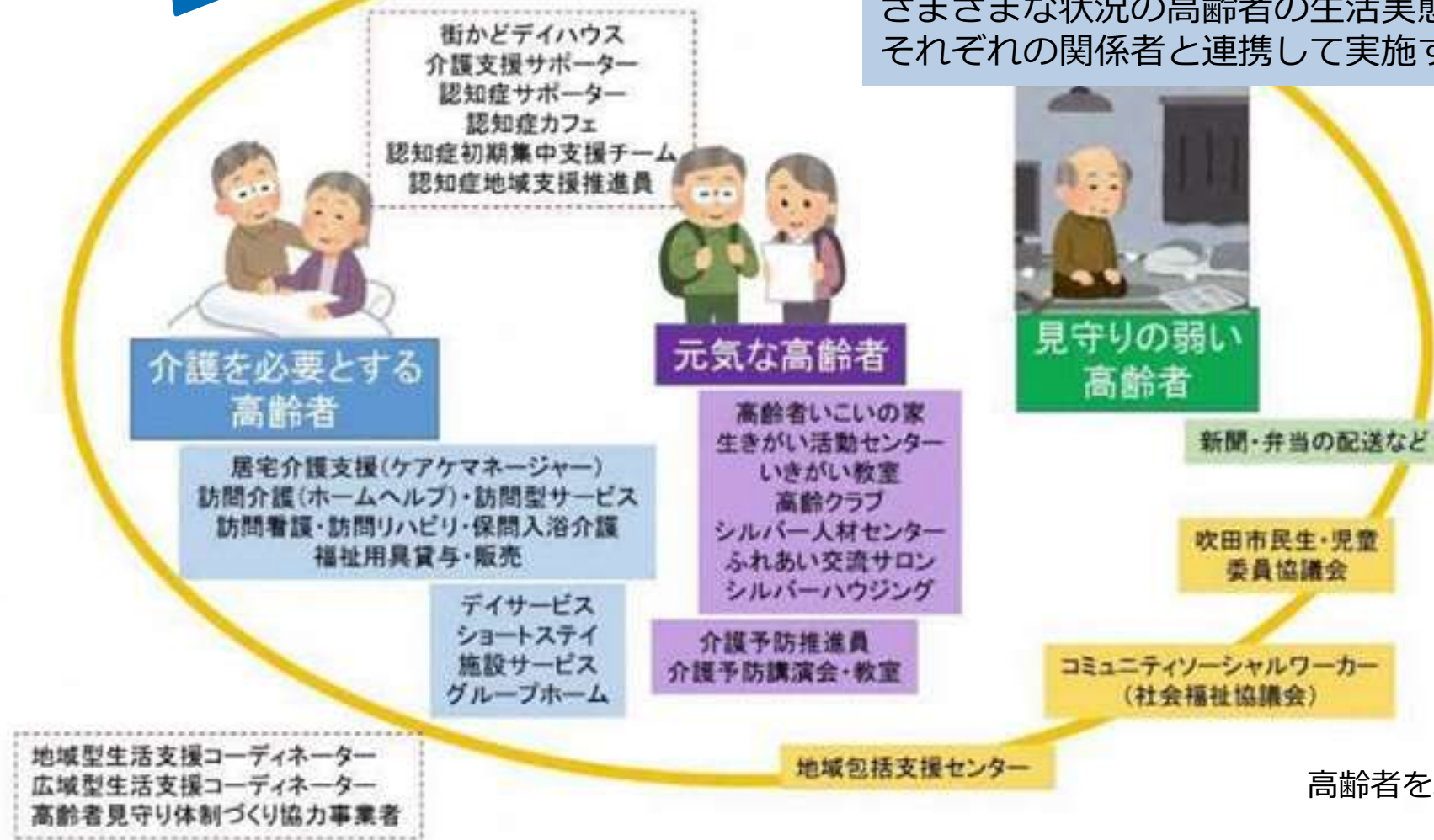
無償で協力していただいていることを踏まえ、少しでもスーパーマーケット側にメリットのある内容のポスターを作成したいと考え、矢板市の管理栄養士監修の下、夏バテになりにくい食材とレシピを啓発する内容のポスターを作成しました（熱中症を防ぐ栄養素はないとのことなので、夏の体力低下を防ぐというコンセプトです）。

クーリングシェルターを利用した方がポスターを見て、買い物をする契機となればという思いも込めています。

大阪府吹田市 「高齢者をサポートする方へ 熱中症対策ハンドブック」の制作

「高齢者」とひとくくりにはしない!!

さまざまな状況の高齢者の生活実態に応じた対策を、それぞれの関係者と連携して実施することが効果的



高齢者を取り巻く関係性

大阪府吹田市 「高齢者をサポートする方へ 熱中症対策ハンドブック」の制作

介護を必要とする高齢者対象



表紙



中面



◆高齢者をサポートする方向けのハンドブック作成

- ・高齢者の生活実態(令和5年度事業結果)を踏まえ、自宅で暮らす高齢者のサポートする方向けに「熱中症対策ハンドブック」(A5版12ページ)を作成。
 - ・7月に試行的にケアマネジャー、ヘルパー等に配布し、居宅介護サービスを受ける高齢者に適切な熱中症対策を行う際の参考にしていただいた。
- ハンドブックを活用した際の改善点について意見を収集した他、ケアマネジャー、ヘルパーに対して、意見交換を別途行い、ハンドブックのブラッシュアップに取り組んだ。

- 人的要因と環境要因を組み合わせた「**熱中症スクリーニングシート**」を作成し、上野村の高齢者各個人の熱中症リスクについて**スクリーニング評価**を行った。

＜熱中症スクリーニングシートの内容＞

人的要因：医療系専門職による監修

- ・「熱中症警戒アラートに対する受け止め」 ・「年齢」 ・「虚弱度」
- ・「簡易認知機能テストの結果」 ・「水分の補給方法」等

環境要因：総務部局関係者による監修

- ・「日照時間」、「エアコン設置状況」、等

対象者：上野村のすべての65歳以上の高齢者(約500名)。

調査方法：社会福祉協議会職員が高齢者宅でヒアリングを行い、結果をシートに記入(訪問面接調査法)。



● 評価の結果

「**認知症高齢者の日常生活自立度**」を参考に医療系専門職の監修のもと熱中症リスクをハイ、ミドル、ローの3段階で評価。

- ・ 合計点数(16点満点)の上位33名をハイリスク

☞ **ハイリスクアプローチ**を展開

- ・ 9点以上をミドルリスク、8点以下をローリスクと分類

☞ **ポピュレーションアプローチ**を展開



～熱中症リスク スクリーニングシート～

対象者氏名： _____

○家族構成

・ それ以外…0点

・ 高齢夫婦世帯…1点

・ 高齢独居世帯…2点

点

○上野村(自宅)に住んでいて熱中症になると思うか？

・ 思う…0点

・ どちらとも言えない…1点

・ 思わない…2点

点

○夏の日照時間(自宅)※対象者の主観で判断

・ 短い…0点

・ どちらとも言えない…1点

・ 長い…2点

点

○エアコンの使用

・ よく使う…0点

・ どちらとも言えない…1点

・ 使わない…2点

点

○水分の補給方法(方法を聞く)

・ 意図的に行っている…0点

・ どちらとも言えない…1点

・ 行っていない…2点

点

○指輪っかテスト

・ つかめない…0点

・ 適度につかめる…1点

・ ゆるい…2点

点

○キツネ模倣テスト

・ 早くて正確…0点

・ どちらとも言えない…1点

・ できない…2点

点

○生年月日と現在の年齢

・ 早くて正確…0点

・ 片方正解…1点

・ 両方不正解…2点

点

実施日 令和3年 月 日

<memo>

▲熱中症スクリーニングシート

● 特定されたリスクに応じた対策を講じる

ハイリスクアプローチ
(ハイリスク者への対応)

● ピンポイント支援の実施

<条件>

- ・「群馬県に熱中症警戒アラートの発表」
- ・「最寄りのアメダス(神流観測所)の暑さ指数が30超え」

● 1回の支援時間は10分以内

- ・危険な暑さになっていることを伝える
(スマホで熱中症予防サイトを見せる)
- ・外出自粛の指導
- ・室内を冷やす(窓を開ける等)
- ・水分補給

● 平日は訪問、休日は電話対応

※電話不通の場合は訪問支援に切り替える

● 支援後は、ICTツールを使用して情報共有

ポピュレーションアプローチ
(ミドルリスク者、ローリスク者への対応)

● 筋力トレーニング

- ・職員の訪問もしくは利用者に通所してもらい提供。作業療法士、看護師が対応
- ・保水力の向上を目的とした筋力トレーニング情報を、7分の番組として作成し、地元ケーブルテレビ(村内放送)で1日3回配信
訪問による運動指導を実施

● 高齢者の特性を活かした広報、普及啓発活動

- ・挿絵や図、方言を多用したチラシを作成、訪問して説明しながら配布



▲運動指導



▲チラシ

暑さを避けましょう

室内では…

- ・我慢せずに扇風機やエアコンを利用
- ・部屋の温度をこまめに確認
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・のどが渴く前に水分・塩分を補給する



エアコンの使い方

- ・「室温28℃」は冷房の設定温度のことではない
- ・温湿度計で室温をこまめにチェックする
- ・エアコンの冷気流が直接体に当たらないように風向きを調整する
- ・エアコンは朝までつけっぱなしに

●“のどが渴く前に”を具体的なタイミング、イベントで例示

- ・朝 起きたら
- ・朝食時
- ・食間
- ・昼食時
- ・食間
- ・夕食時
- ・入浴前後
- ・夜 寝る前に …など、**コップ1杯**を1日8回程度



「1時間に1回、コップ1杯」という伝え方も。

●“「室温28℃」は冷房の設定温度のことではない”を周知



★「クールビズ」で呼びかけている「室温28℃」は冷房の設定温度のことではありません。冷房の設定温度を28℃にしても、室内が必ずしも28℃になるとは限りません。そのような場合は設定温度を下げることも考えられます。

「熱中症環境保健マニュアル2022」(p.31)

暑さに負けない体づくり

夢体操をしましょう♪

座ったままでも
立つのもOK!

5分休憩

水分摂取をお願い

- **生活習慣病の予防**も意識した、高齢者でも無理なく取り組める、**地元のエクササイズ**を紹介。“座学”ばかりでなく参加者全員で身体を一緒に動かす時間も設けている。

- エクササイズのあと、**水分補給**のための**休憩**を確保。話題は水分補給の重要性へ。

こまめな水分補給

お酒と塩分には注意が必要!

◆ お酒は水分摂取にはなりません

適量…**1日1合** **週に2日の休肝日!**

ビール500ml

焼酎・日本酒180

酎ハイ520ml

◆ 塩分は取り過ぎに注意

広島県の目標値…**1日8**



- 水分補給から、お酒と塩分の摂り過ぎへの注意喚起へ。

- さらに食事の話題へ。

「きゅうりをつくっているなら、浅漬けにするといいよ」など聴き手にわかりやすい具体例を示す。同時にバランスの大切さと「これだけで十分というわけではない」という注意喚起も。

熱中症予防のための食事

バランス良く!

ビタミンB1

豚肉、大豆製品、モロヘイヤ、玄米など

ビタミンC

赤ピーマン、ブロッコリー、キウイなど

クエン酸

酢、レモン、グレープフルーツ、梅干しなど

・高齢者で水を飲みにくい方は、水分が多く含まれているフルーツや野菜を食べるようにする
・生野菜が食べづらい場合は、漬物にする



★類例 梅こぶ茶、おにぎりに梅干し、すいか塩 など



“老人大学”での講演

経口補水液

- ・脱水症に用いる飲料

- ・スポーツドリンクに比べて、
塩分や糖分をバランスよく
含み、効率よく吸収できる

- ・市販の経口補水液を準備しておく



出典: いざという時に役立つ！経口補水液の作り方 - ors_02.pdf

- それでももし**脱水症状**になってしまったら…として**経口補水液**の
つくりかたを紹介。
- “実際につくってみました”として小さなカップで**試飲**を実施。



- ★経口補水液のつくりかたは、検索すると数多くヒットします。
ただし、**家庭で夏場につくるようなものだと腐りやすい(メーカーのような高度な衛生管理下で製造されたものではない)**には注意が必要です。
また、ゴクゴク飲むものではなく、あくまで緊急時に飲むものであることにも注意が必要です。

自分の体の状態を知る機会に



- ◆後期高齢者健診
◆70歳以上の
- ・胃がん検診
 - ・肺がん検診
 - ・大腸がん検診
 - ・乳がん検診
 - ・子宮頸がん検診

なんと無料

- さらに後期高齢者健診のお知らせへ

- ## ■ 受講してみて(感想)

全体的な話題からはじまり、個別のテーマや地域性のある内容などを含め、すべてひとつの流れとして構成されていたように感じました。

内容も具体的でわかりやすかったです。

この他、参加者に問いかけたり、手を挙げていただいたり、立ったり座ったり、試飲してもらったり…、と随所に飽きさせない工夫があり、非常に実り・学びの多い講習会だと感じました。

民間事業者の取組事例 訪問整体時の“熱中症予防サービス”

- 「**ななや合同会社**」は長野県駒ヶ根市で①高齢者向け**配食サービス**、②保険適用の**訪問医療マッサージ**、③保険適用外の**訪問整体**等の事業を行っている。(※①、②はフランチャイジーとしての事業)
- このうち、③訪問整体等を行う「**ななや整体**」では、施術の際に、身体の様子だけでなく部屋の温湿度の状況(換気やエアコン等の確認)を確認し、本人へは水分補給、食事等についてもアドバイスを行っている。また、**熱中症予防グッズ**を携帯しており、異変があればすぐに担当ケアマネやご家族への報告を密に行うようにしている。
- 事業上つながりが深い①配食サービス、②訪問医療マッサージの担当者も熱中症予防グッズを携帯。「ななや合同会社」全体として情報共有や対応の共通化・標準化を図っている。



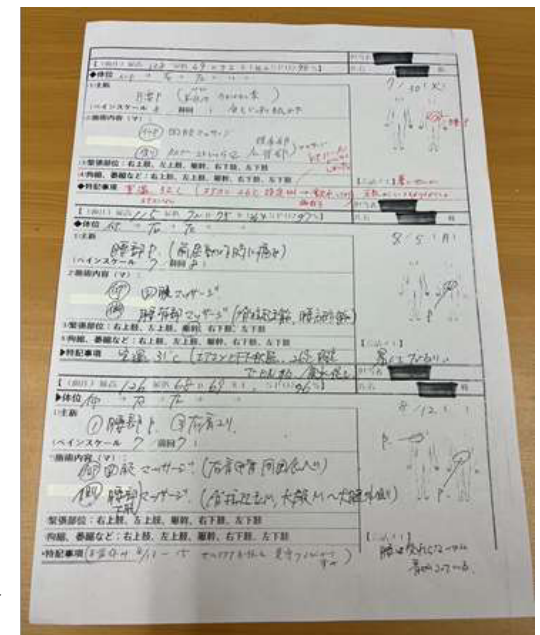
▲ななや合同会社(全景)

配食サービス、訪問医療マッサージ、訪問整体の各事業の拠点。駒ヶ根市、飯島町及び宮田村をカバーしている。



▲熱中症予防グッズ

温湿度計、塩タブレット、ゼリー、経口補水液、冷却シート、消毒用アルコール、パルスオキシメーター、血圧計などを携帯。



申し送り様式▶

■苦労した点

開業当初ゼロの状態から、コツコツと丁寧に行政や居宅事務所とやりとりをし、実績を逐一「報連相」したことで信頼が寄せられるようになり、たくさんの仕事を頂けるようになりました。

■工夫した点

この地域では“**緊急医療情報キット**”が比較的広く普及しているが、高齢者の個人情報古いままになっていることも多いため、更新を促すことも。

ご清聴ありがとうございました



熱中症警戒アラート
をチェック！



見守り・声かけ！



適切にエアコン
を使おう！



こまめに水分・塩分
を補給！