

<報道発表資料>

カテゴリー:お知らせ

令和 7年 6月 5日

熱中症は早めの準備と予防行動で防げます！ — 暑熱順化の取組と暑さ指数を意識した行動を —

本県における令和6年（5月～9月）の熱中症による救急搬送者数は5,528名で、東京都、大阪府、愛知県について全国4番目に多い搬送者数でした。年代別には65歳以上が56.6%を占め、発生場所では住居が39.3%となっています。

熱中症を予防するために、熱中症の危険が高まる前の時期に、体を暑さに慣らして、汗が出やすい体づくりを行う暑熱順化（しょねつじゅんか）や、暑さ指数を意識した熱中症予防行動が大切です。

県では、暑熱順化の取組や暑さ指数を意識した予防行動等について、県民の皆様呼び掛けるとともに、民間企業・事業所等とも連携した熱中症予防対策を推進します。

● 暑くなる前から暑熱順化を！

暑熱順化とは、体を暑さに慣らして、汗が出やすい体づくりを行うことです。

汗をかけないと体にたまった熱を逃すことができず、体温が上昇し、熱中症となります。暑熱順化により、早く汗が出るようになることで、体温の上昇を食い止めます。

○ 無理のない範囲で汗をかきましょう

- ・屋外 ウォーキング・ジョギング など
- ・屋内 ストレッチ・筋トレ、入浴（湯船につかる）など

○ 熱中症予防の運動を YouTube 動画で紹介しています

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/undou_netsu_yobou.html

● 暑さ指数を意識した行動を!

○ 「熱中症予防情報」をプッシュ配信

暑さ指数 28 (嚴重警戒レベル) 以上が予想される日に、「熱中症予防情報」をプッシュ配信します。埼玉県 LINE 公式アカウントを友だち追加して、「防災・災害情報」から「熱中症予防情報」を受信設定してください。

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0314/socialmedia/line_bousai.html

埼玉県 LINE 公式アカウント「埼玉県庁」

検索



○ 県内 30 か所の暑さ指数をリアルタイムで公表

埼玉県気候変動適応センターでは、令和 7 年 6 月 5 日から 9 月 30 日 (予定) までの期間、県内 30 か所の暑さ指数を公表します。

<https://saiplat.pref.saitama.lg.jp/archives/1277>

SAI-PLAT 暑さ指数

検索



○ まちのクールオアシス

外出時、冷房の入ったスペースを一時的に休息所 (涼み処) として提供する施設です。5 月末現在、約 3,900 施設に御協力をいただいています。ステッカーを目印に御利用ください。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/cool-oasis.html>

まちのクールオアシス 埼玉県

検索



▲まちのクールオアシス ステッカー

● 熱中症の危険をお知らせするアラート

1 熱中症警戒アラート

熱中症による人の健康に係る被害が生じるおそれがある場合に発表

○ 発表基準

県内の観測地点 (*1) の日最高暑さ指数 (*2) のいずれかが 33 (予測値) に達する場合

*1 観測地点：寄居・熊谷・久喜・秩父・鳩山・さいたま・越谷・所沢

*2 暑さ指数：気温、湿度、日射量などをもとに算出する熱中症予防の指標

○ 発表

環境省・気象庁（前日の午後 5 時頃及び当日午前 5 時頃）

○ 発表時の対策

暑さから、自分の身を守ってください

- ・ エアコンを適切に使い、涼しい環境で過ごしましょう
- ・ こまめな休憩や水分・塩分補給をしましょう
- ・ 周囲にいる高齢者や乳幼児に、エアコンを使用しているか、水分を補給しているか、声掛けをしましょう

2 熱中症特別警戒アラート

過去に例のない危険な暑さであり、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるような場合に発表

○ 発表基準

県内のすべての観測地点における翌日の日最高「暑さ指数」が 35（予測値）に達する場合

○ 発表

環境省（前日午後 2 時頃）

○ 発表時の対策

自分と自分の周りの人の命を守ってください

- ・ 自分と周囲の高齢者等が、涼しく過ごすことができる環境になっているか再確認をしてください
- ・ 運動、外出、イベント等の責任者は熱中症対策を徹底できているかを確認し、徹底できていない場合は、中止、延期を判断してください
- ・ 当日は、熱中症予防行動を徹底してください

● 官民連携による熱中症対策

- うららか広場－イオンモール浦和美園から広がる健幸の輪－
熱中症予防ブースで熱中症予防〇×クイズを開催
開催日時 令和7年6月21日（土曜日）、22日（日曜日）
両日とも10時から17時まで

- 熱中症予防POPの掲示
「水分補給」と「しっかりご飯」を呼び掛けます
掲示期間 令和7年7月1日（火曜日）から8月31日（日曜日）まで
掲示場所 埼玉県内にあるセブン－イレブン店舗

- 埼玉県、大塚製薬、セブン－イレブンが共同で実施
 - ・セブン－イレブンアプリから「熱中症対策啓発情報」の発信
期 間 令和7年7月1日（火曜日）から7月14日（月曜日）まで
 - ・セブン－イレブン店舗で熱中症予防うちわの配付
配付期間 令和7年7月1日（火曜日）から無くなるまで

- 埼玉県、大塚製薬、ファミリーマートが共同で実施
 - ・店内デジタルサイネージから「熱中症対策啓発動画」の配信
期 間 令和7年7月1日（火曜日）から7月14日（月曜日）まで

- 埼玉県、大塚製薬、ミニストップが共同で実施
 - ・店内デジタルサイネージから「熱中症対策啓発動画」の配信
期 間 令和7年7月7日（月曜日）から7月20日（日曜日）まで