



日付	令和7年6月26日(木)
担当課	医療政策課
電話番号	0742-93-8392

例年より早く本格的な暑さが到来！しっかり熱中症対策を！

水分・塩分補給とひんやりオアシスで暑さを乗り切ろう

6月16日に奈良市内の暑さ指数(WBGT)が31.1を記録し、暑さにおける「日常生活に関する指針」上の最も注意すべき「危険(31以上)」となりました。これは観測史上最も暑い夏と言われた2024年を含む過去10年(2016～2025年)で最も早い時期です。

例年より早く本格的な暑さが到来し、気象庁の3か月(7～9月)予報でも今年もまた平年よりも平均気温が高くなる見込みと予想されています。

ご高齢の方やお子さま、またはそのような方がご家族にいらっしゃる方は、水分・塩分の補給に加え、ひんやりオアシスとして市内約130の施設を指定していますので、ぜひ積極的にご活用いただきこの夏を乗り切りましょう！

※暑さ指数(WBGT)…気温に加え、日射・輻射(周辺の熱環境)や湿度を総合して算出。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(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高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28以上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。
警戒(25以上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十分に休息を取り入れる。
注意(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。

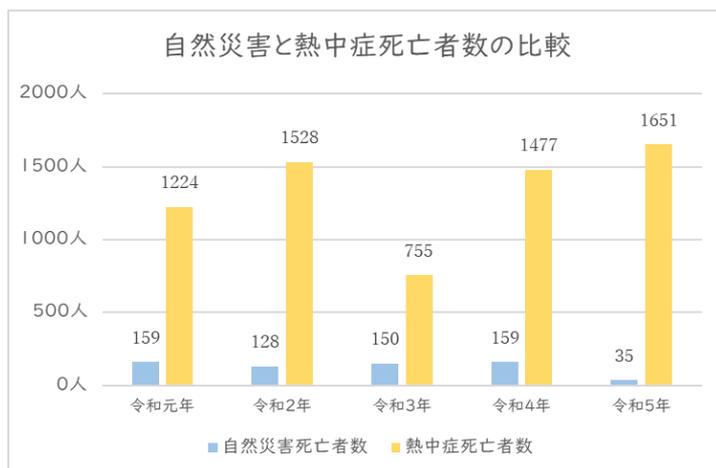
市内で初めてWBGTが31以上(危険)となった日時

	日付	時間	WBGT
2025	6月16日	14:00	31.1
2024	7月3日	14:00	31.1
2023	7月10日	14:00	31.4
2022	6月30日	13:00	31.0
2021	7月19日	13:00	31.0

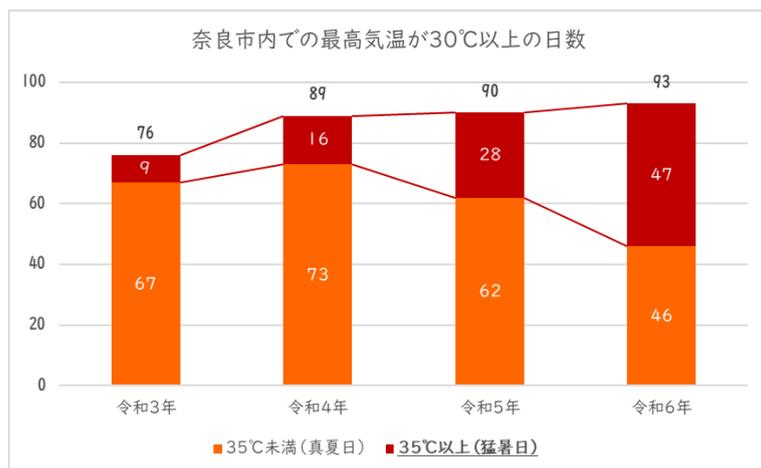
※ 2024年までは確定値、2025年は実測値

1. 熱中症を防ぐためには

- **熱中症による死亡者数は年間 1,000 人**を超える年もあり、地震や台風などの自然災害による死亡者数を大きく上回っています。
- 最高気温が 30°C を超える日数は年々増加しており、猛暑日（最高気温が 35°C 以上）の割合が増えています。このことから、熱中症は誰でもかかる可能性があります、**高齢者と子どもは特にリスクが高い**ので気を付ける必要があります。



出展：消防庁、厚生労働省



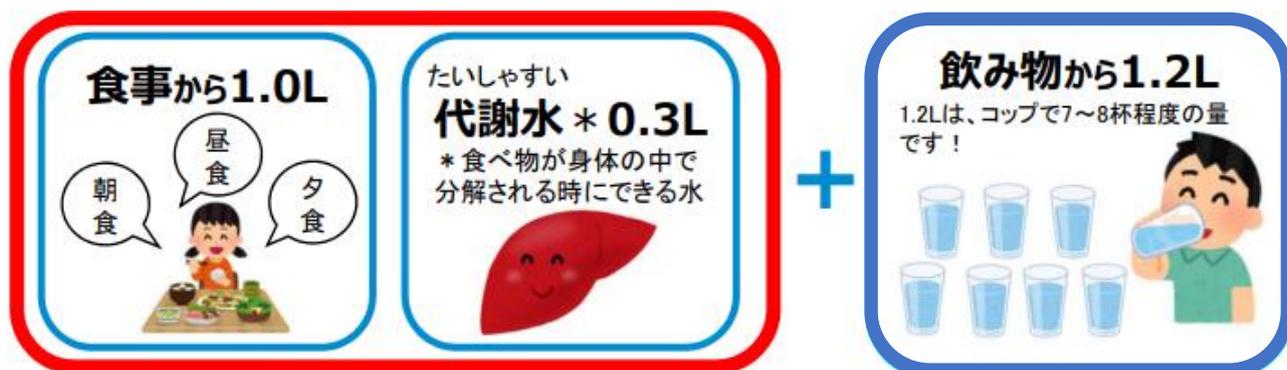
2. なぜ熱中症のリスクが高い？

- **高齢者** は次の理由から熱中症のリスクが高いとされています。
 - ① 暑さやのどの渇きなど、**体の変化を感じにくくなる**
 - ② **体内の水分量が減少**する
 - ③ 発汗量・皮膚血流量が減少する、また、増加が遅れる（**体温調節機能が低下する**）
 - ④ その結果、行動性体温調節（衣服で体温調整をする、エアコンをつけるなど）という**暑さを避ける行動をとりにくくなったり遅れたりする**
- **子ども** は次の理由から熱中症のリスクが高いとされています。
 - ① 体が発達途中なので**体温調節（汗をかく）機能も未発達**
 - ② 身長が低いため、**より温度の高い地表に近い**
 - ③ 自分の体調の不調や変化をうまく**言語化して表現できない**
- 子どもは体が小さいので外気温の影響を受けやすく**深部体温**が非常に高くなっている場合があります。**顔が赤く、汗も大量にかいている場合は涼しい場所で休ませてあげましょう。**
- また、子どもは**スポーツ中の発症**が最多です（令和6年。子ども＝生後1か月～18歳未満）。
- エンジンを切り締め切った車の後部座席は 50°C を超えることもあります。**子どもの車への置き去りは短時間でも絶対にやめてください。**

3. 熱中症対策

1. 脱水を防ぐ

- こまめな水分補給と、汗をかいたときの塩分補給を。
- 1日に必要な水分は2.5リットルであり、飲料を除く食事から約1.0リットルの水分を補給しているため、食事をしっかりとる。
- 水分補給にはスポーツドリンクなどを摂取（経口補水液は熱中症になった人が摂取）。

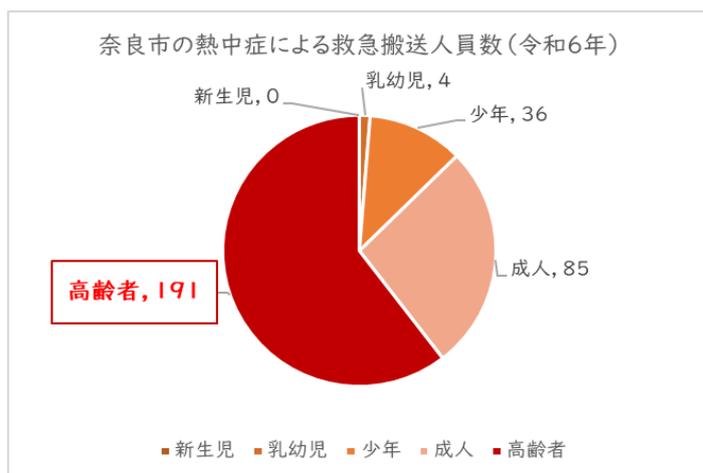


2. 体温の上昇を抑える

- 涼しい服装や日傘・帽子を活用する
 - 暑熱順化（暑くなりはじめの時期から適度な運動をして暑さに「慣れる」）
 - 暑い時や体調不良のときは無理をしない
- 熱中症対策の目安として、暑さ指数（WBGT）が28を超えると熱中症の発症率が急増します。また、予測値が33に達すると熱中症警戒情報、35に達すると熱中症特別警戒情報が発表され、それぞれに応じた対策が推奨されます。
- これらは[環境省の熱中症予防情報サイト](#)にて確認できますので参考にしてください。

4. ひんやりオアシスについて

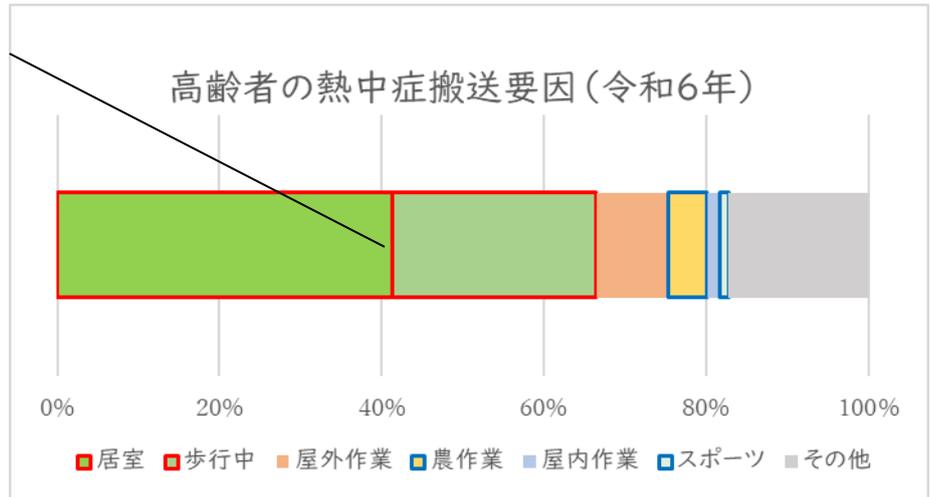
- 熱中症による救急搬送の半分以上が高齢者です。
- 搬送されたときの状況で最も多いのは「居室」（自宅・自室にいるときなど）で、次いで「歩行中」（散歩中、買い物や通院などの外出中）となっています。



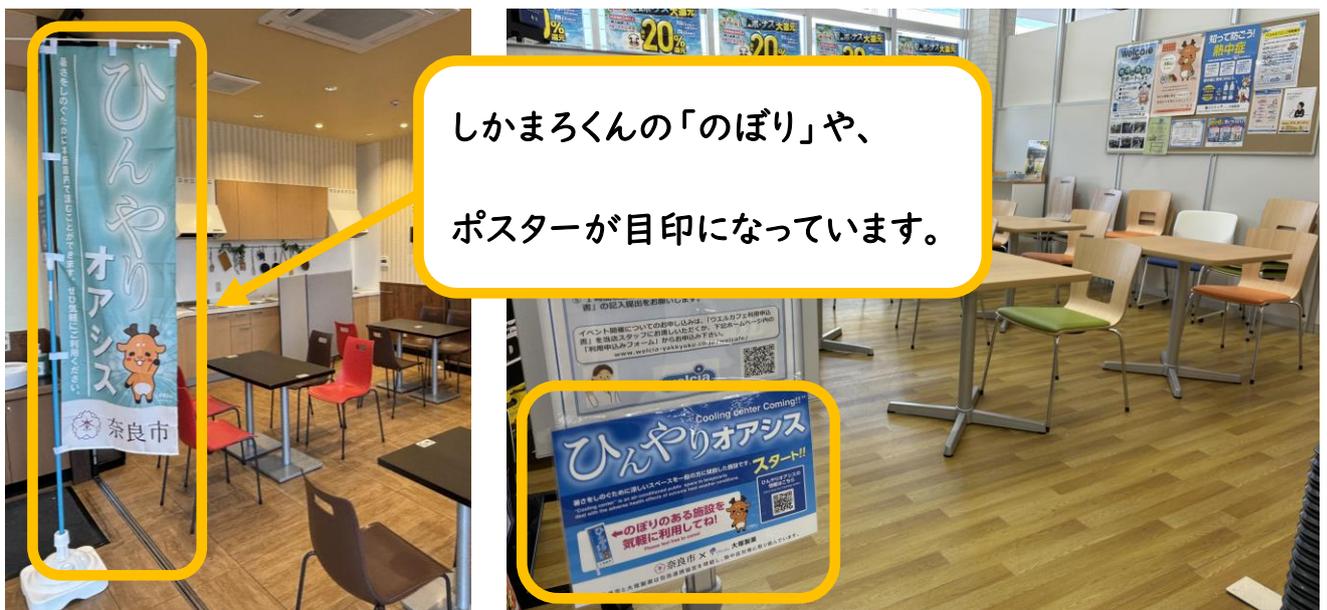
新生児	生後28日以内
乳幼児	1ヵ月～6歳
少年	7歳～17歳
成人	18歳～64歳
高齢者	65歳以上～

農作業やスポーツなど、熱中症になりやすそうな状況下より圧倒的に多い

**適切なエアコンの利用や、
外出時のひんやりオアシスの活用を!**



- 厳しい暑さから身を守れるよう 市内約 130 の施設を「ひんやりオアシス」に指定し、気軽にお立ち寄りいただいて涼めるスペースとして開放しています。
- 昨年度に引き続き、郵便局や薬局・薬店のご協力に加えて、今年度から民間企業の店舗等も新たに追加し、その施設に 用事がなくても涼むだけ・休むだけの利用も可能です。



民間企業の店舗での設置事例

- 子育て世代の方は 買い物やお子さまの習い事の送り迎え、お子さまの下校中など、高齢者の方も同じく 買い物や外出（散歩や通院など） の際のひとやすみに積極的にご利用ください。
- 利用者の方からは 「涼しい場所で休むことができ良かった」、「座って休める場所があるのがよかった」 といったご意見をいただいています。
- また、ひんやりオアシス設置にご協力をいただける民間企業や各種団体等も募集しておりますので、ぜひお声掛けください（設置には気候変動適応法等に基づく基準があります）。

参考 ひんやりオアシス一覧

No.	名称
1	本庁舎
2	保健所・教育総合センター
3	西部出張所
4	北部出張所
5	東部出張所
6	西福祉センター
7	南福祉センター
8	北福祉センター
9	都祁福祉センター
10	奈良市勤労者総合福祉センター
11	奈良市史料保存館
12	生涯学習センター
13	中部公民館
14	西部公民館
15	南部公民館
16	月ヶ瀬公民館
17	都跡公民館
18	奈良市観光センター「NARANICLE」
19	奈良町からくりおもちゃ館
20	転害門観光案内所
21	奈良町南観光案内所
22	名勝大乗院庭園文化館
23	月ヶ瀬ワークショップルームONOONO
24	アイン薬局市立奈良病院前店
25	あしび薬局菖蒲池店
26	あしび薬局赤田店
27	あしび薬局富雄店
28	あしび薬局北町店
29	あすなろ薬局学園前店
30	エムズドラッグ学園大和薬局
31	お茶の間薬局
32	きずな薬局
33	こぐま薬局左京店
34	コトブキ薬局 奈良店
35	サエラ薬局登美ヶ丘店
36	サエラ薬局なかとみ店
37	さくら薬局 奈良総合医療センター前店
38	サン薬局紀寺店
39	サン薬局中町店
40	しあわせ薬局済美店
41	自分薬局奈良
42	セガミ薬局朱雀店
43	そうごう薬局 西大寺店
44	とみお薬局
45	なのはな薬局
46	バンビ薬局
47	ひだまり薬局
48	ひだまり薬局田原店
49	まりん薬局
50	メイプルリーフ薬局 押熊店

No.	名称
51	メイプル薬局押熊店
52	ゆずりは薬局西奈良中央病院前
53	健幸薬局登美ヶ丘LABO
54	阪神調剤薬局 市立奈良店
55	阪神調剤薬局 奈良県総合医療センター前店
56	自分薬局 中登美ヶ丘
57	自分薬局阪奈西大寺
58	自分薬局西大寺
59	春日薬局
60	奈良会営薬局
61	南山堂薬局 奈良本店
62	富雄ゆーあい薬局
63	薬局MCCファーマシー
64	薬局セブンファーマシー 本店
65	薬局セブンファーマシー中町店
66	有限会社メジロ薬局帝塚山店
67	奈良西郵便局
68	大柳生郵便局
69	学研奈良登美ヶ丘郵便局
70	須川郵便局
71	辰市郵便局
72	月ヶ瀬郵便局
73	都介野郵便局
74	奈良青山郵便局
75	奈良赤膚郵便局
76	奈良秋篠郵便局
77	奈良朝日郵便局
78	奈良あやめ池郵便局
79	奈良今小路郵便局
80	奈良右京郵便局
81	奈良大宮郵便局
82	奈良小川町郵便局
83	奈良帯解郵便局
84	奈良学園大和郵便局
85	奈良元興寺郵便局
86	奈良北之庄郵便局
87	奈良紀寺郵便局
88	奈良京終郵便局
89	奈良神殿郵便局
90	奈良西大寺郵便局
91	奈良三条郵便局
92	奈良下御門郵便局
93	奈良朱雀郵便局
94	奈良高畑郵便局
95	奈良大安寺郵便局
96	奈良中央郵便局
97	奈良帝塚山南郵便局
98	奈良富雄郵便局
99	奈良登美ヶ丘西郵便局
100	奈良登美ヶ丘郵便局

No.	名称
101	奈良鳥見郵便局
102	奈良中町郵便局
103	奈良西ノ京郵便局
104	奈良東向郵便局
105	奈良船橋郵便局
106	奈良古市郵便局
107	奈良平城郵便局
108	奈良宝来郵便局
109	奈良法蓮郵便局
110	奈良法華寺郵便局
111	平城山駅前郵便局
112	針ヶ別所郵便局
113	針郵便局
114	茗荷郵便局
115	柳生郵便局
116	コープおしくま
117	コープ朱雀
118	コープ七条
119	コープ学園前
120	ならコープふれあいセンター六条
121	奈良トヨペット南京終店
122	ネットヨタ奈良南京終店
123	奈良トヨペット新大宮店
124	ネットヨタ奈良新大宮店
125	奈良トヨペット登美ヶ丘店
126	ネットヨタ奈良登美ヶ丘店
127	ネットヨタ奈良富雄店
128	ウエルシア薬局奈良西木辻店
129	ウエルシア薬局奈良六条店
130	ウエルシア薬局奈良法華寺店
131	ウエルシア薬局奈良駅前店
132	ウエルシア薬局奈良法蓮店
133	ウエルシア奈良南肘塚店

※赤枠内は今年度追加の民間企業の店舗

参考 暑さ指数 (WBGT) と熱中症発生率の関係 (出典: 環境省 熱中症予防情報サイト)

