



さっぽろ市民の

熱中症対策 ハンドブック

！寒冷地でも油断は禁物！

札幌

6月

夏は爽やかで
過ごしやすく
冬は積雪寒冷な
気候が特徴の
札幌市

けれども
熱中症への
油断は禁物です

おじいちゃん
おばあちゃん
こんにちは！

うっ!?

あまむ

部屋が
すごく
暑い！

あら？
そんなに
暑い？

おふたりとも
ちゃんと
水分を取って
る？

あら
あなた
は？

もっと涼しい
服装に着替え
ないと具合が
悪くなっちゃ
うよ

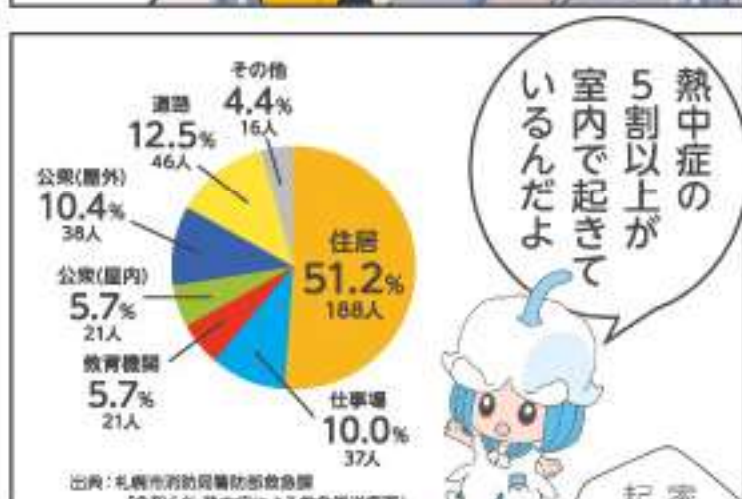
こんなに部屋
が暑くなって
いたとは……
着替えるよ

そういえば
今日は気温が高く
なるって
ニュースで言って
いたわね

湿度も
高くなって
るな

温度計を
見てよ
30度だよ！

30
60



札幌の夏の平均気温における平年値からの差の推移



資料(元): 札幌における各年の夏(6月～8月)の平均気温の平年値 (1991～2020年の30年平均値)からの差
 図: 線(元): 気象庁気象研究所 (資料: 気象庁気象データから札幌市作成)

環境

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった

からだ

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・からだに障害がある人
- ・持病(糖尿病、心臓病、精神疾患等)
- ・低栄養状態
- ・脱水状態(下痢、発熱等)
- ・体調不良(二日酔い、寝不足等)

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外活動
- ・水分補給がしにくい行動



熱中症は
「環境」や「からだ」
「行動」が要因で
起こる病気なの

どうして
熱中症に
なっちゃうの？

気温や湿度が
高い環境にいたり
運動をすることで
体内に熱が
こもります

平常時

気化熱
汗の蒸発で
体を冷やす



熱放散
皮膚に血液を
集めて
熱を逃す

体内の熱を逃がす
ことができる

異常時

環境・からだ・行動
による要因

脱水

体温
上昇

発汗
不能

体温機能
障害

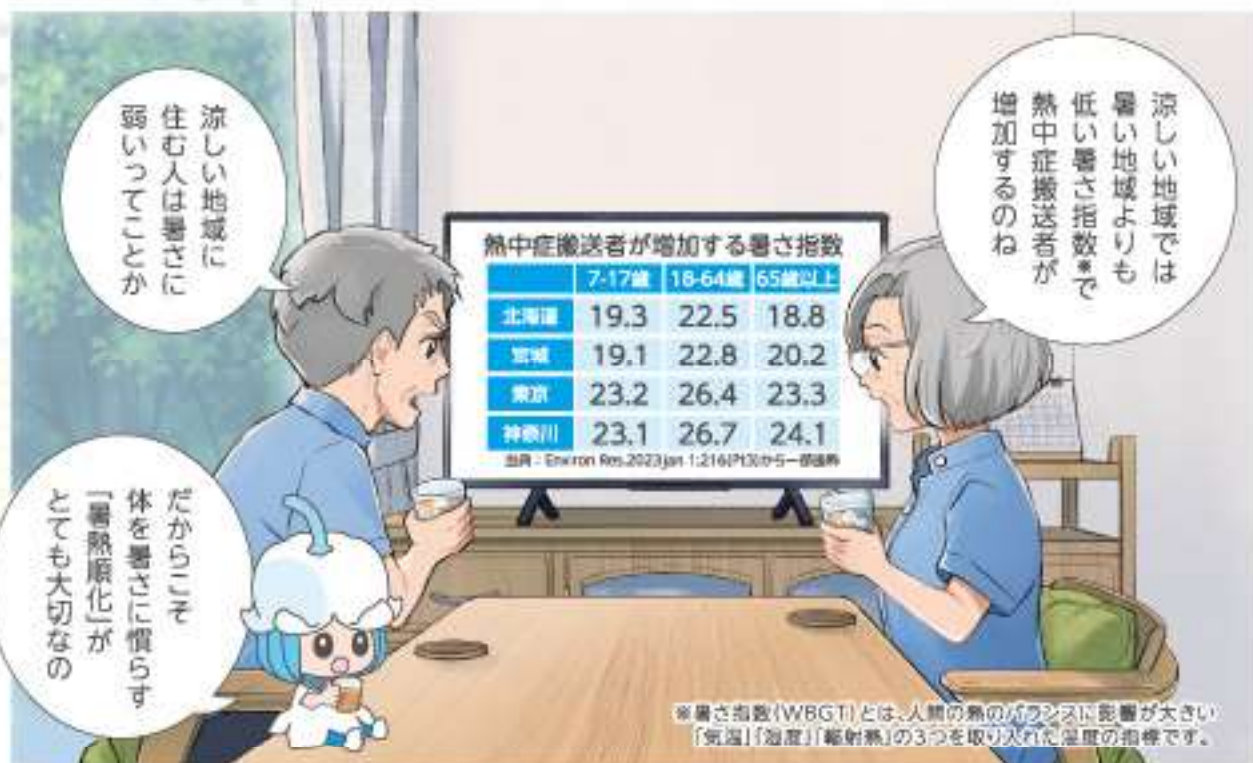
体内の熱を逃がせず
体に熱がたまる

平常な体温を保てる

熱中症の症状が出現

熱中症発生のメカニズム

暑熱順化で暑さに強い体をつくらう



運動で暑熱順化!

暑熱順化がすすむと発汗による気化熱や身体の表面から熱を逃す熱放散がしやすくなります。

5月～6月から暑熱順化を行い夏の暑さに備えましょう。



1日30分程度「ややきつい」と感じる運動を1～4週間継続する

大腿で腕を振ってかかとで着地



速歩
3分

中高年や体力に自信のない方



ゆっくり
3分

これを1日5回以上週4回以上4週間行う

入浴で暑熱順化!

お風呂はシャワーのみで済ませず、湯船につかり汗をかき発汗作用を高めることが大切です。



頻度目安
2日に1回は
湯船につかる

注意点

個人の体力や体調に気を付けて無理なくおこないましょう

運動時は天気や気温・室温に注意しましょう

必ず水分や塩分をこまめに補給しましょう

暑さから命を守る日常生活の工夫



1日あたりコップ8杯
程度の水分補給



睡眠をしっかりとり
規則正しい生活を



エアコンや
扇風機の活用



気温と湿度を
チェック



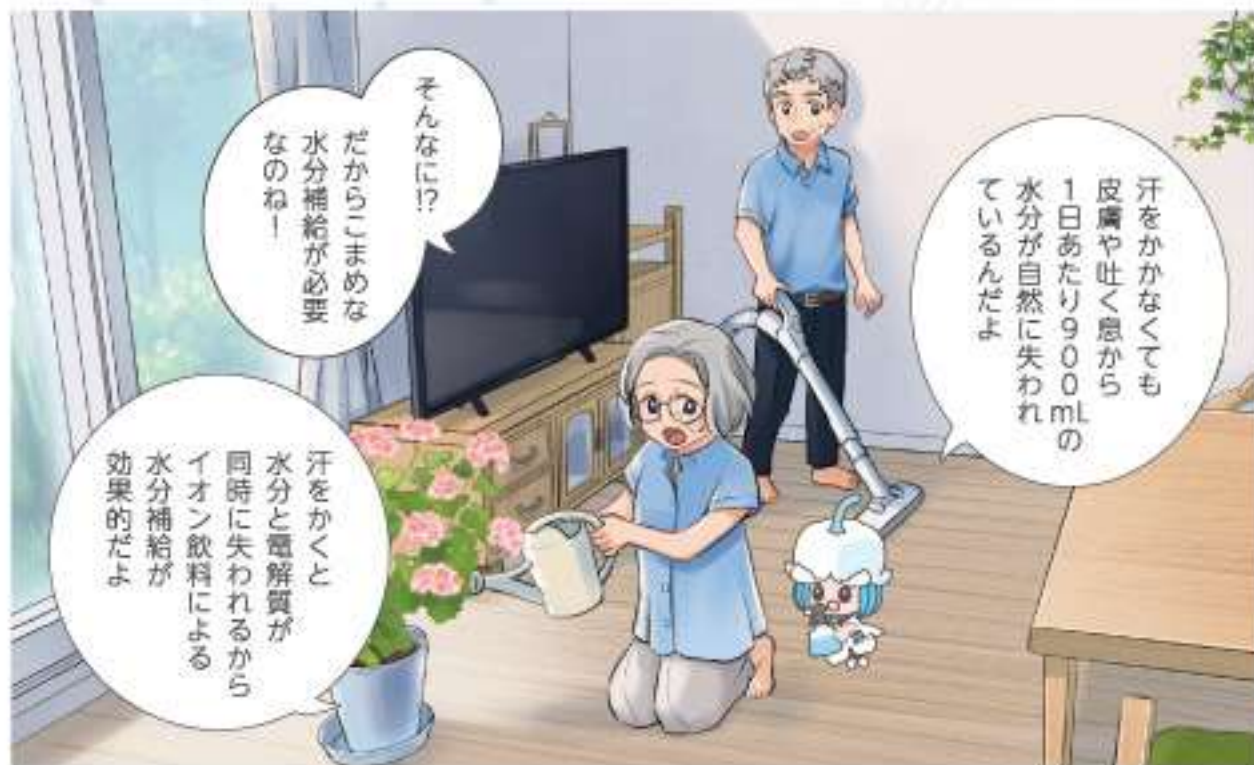
暑い日や時間帯に
無理をしない



涼しい服装と
日除け対策



汗をかいたら塩分+水分補給



塩分+水分=効率的な水分補給

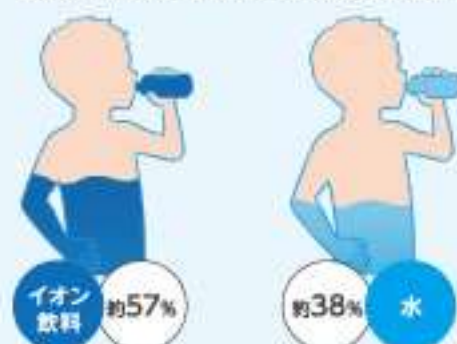
汗をかいたらイオン飲料で体内の水分量を回復!



※疾患等により、塩分・水分摂取量の制限をされている場合は医師にご相談ください。

水分を体内に長くキープ!

飲料別体内キープ力比較
飲んだ後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)を改題

暑熱環境で活動するときはアイスラリーを飲んで身体冷却



活動前や休憩時間に、アイスラリーもしくは飲料を摂取して体を内側から冷やすことで、活動中の体温上昇を抑えることができます。

アイスラリーの作り方

イオン飲料を凍らせたものとイオン飲料を冷やしたものを3:1の割合で混ぜます。



イオン飲料でアイスラリーを作ると水分・電解質も補給でき、効率的です。
コンビニエンスストアや薬局等で市販品を購入できます。



これを5回
繰り返し
だな

大腿で
腕を振って
かかとで着地を
ゆっくり
歩きを
3分！



のどが渇く前に
こまめに水分補給

体が
汗ばんで
きたわ



涼しい時期に
汗ばむ程度の運動
を続けることで
汗をかきやすい体
をつくれるんだね

過剰な熱を
体の外に放出
しにくくなっ
てしまうの

人は
高齢になると
どうしても
汗をかきづらく
なって



我が家は
まだエアコン
がないから
助かるね

猛暑も
安心だわ！



クーリング シェルター

そして
夏本番になったら
ぜひ
クーリング
シェルター
を利用してみて！

クーリング
シェルター？

暑さをしのぐ
ために
無料で開放さ
れている施設
だよ

全国のエアコン普及率は2023年度末時点で約9割(内閣府 消費動向調査)、札幌市民のエアコン普及率は約6割に留まっています。

資料：札幌市と札幌市都市計画局が連携して実施する調査報告書

クーリングシェルターを利用しよう



クーリングシェルターでの過ごし方

運用期間 | 7月～9月



ご利用上の注意

- ・クーリングシェルターは過度に冷房を稼働させる施設ではありません。施設の通常の空調管理のもと冷房を稼働させており、外気温等によっては冷房が稼働していない場合があります。
- ・施設の休館日や臨時休館日にはご利用いただけません。

札幌市の
クーリング
シェルター



札幌市 クーリングシェルター 検索

自宅付近にある
クーリング
シェルターを調べて
裏表紙のメモ欄に
記入しよう！



さあ
札幌の夏本番！



熱中症対策
セットを
リュックに
入れて



冷却シート
塩分タブ
イオン飲料 レット

アイススラリー
を飲んで
体を冷やして

公園に
行つてき
ます！

ビヤッパ

いってらっ
しゃい

おじいちゃんとおばあちゃんの家

朝ごはんは
水分補給！
しっかり食べ
ないと

最近
夜中トイレに
起きたらコップ
1杯の水を飲む
習慣が身につい
てきたわ

寒冷地でも
油断は禁物！
夏の暑さから
命を守ろう！



この時間帯で
もう27度か



温度計
チェック！

暑さ指数も
高いみたい

じゃあ今日は
クーリング
シェルターに
行こうか！

そうね！
涼しい服装で
出かけましょ

熱中症の症状と対処法



軽度

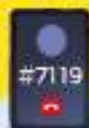
めまい
失神
筋肉痛
筋肉の硬直
大量の発汗

対処法

- ①涼しい場所へ避難
- ②水分、塩分、イオン飲料を補給する



判断に迷ったときには
#7119へ



中等度

頭痛
気分の不快
吐き気
おう吐
体がだるい

対処法

- ①+②の対処法に加えて
- ・衣服をゆるめて体を冷やす
- ・医療機関を受診する



重度

意識障害
けいれん
手足の運動障害
高体温

対処法

119 

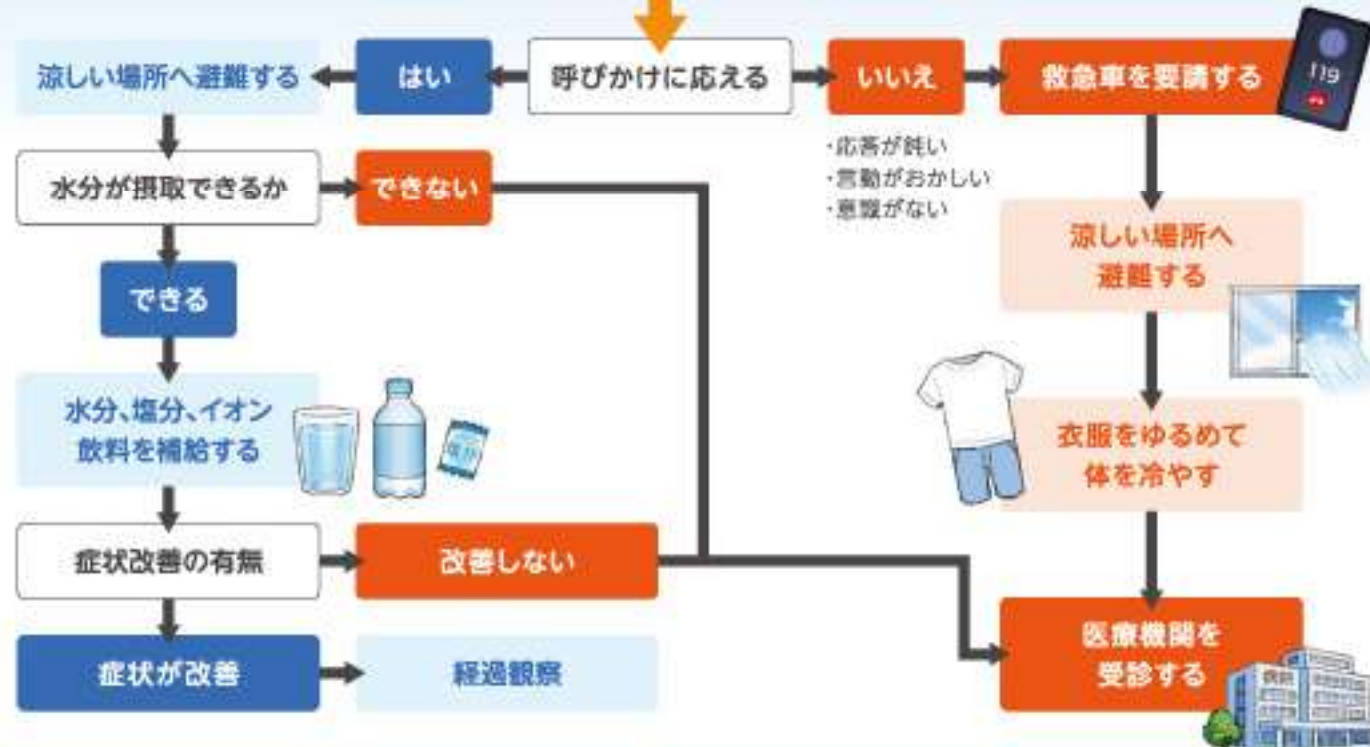
ただちに救急車を呼ぶ

救急車を待つ間

- ・涼しい場所に移動する
- ・衣服をゆるめて体を冷やす
- ・無理に水を飲ませない



熱中症を疑ったときにするべき行動



自宅付近のクーリングシェルター

熱中症対策の4つの心得



1日あたり
コップ8杯程度の
水分補給



汗をかいたら
塩分+水分補給



こまめな
換気と室温
チェック



室内でも
涼しい服装

クーリングシェルターをメモしよう

札幌市 クーリングシェルター 検索

POINT
1



札幌市HPでクーリング
シェルターの一覧を確認

POINT
2



自宅付近のクーリング
シェルターをメモする

POINT
3



メモを
目立つ場所に貼る

さっぽろ市民の
熱中症対策
ハンドブック

【室内でも涼しい服装】

編集・発行

札幌市環境局環境都市推進部環境政策課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目札幌市役所本庁舎12階
TEL.011-211-2877 / FAX.011-218-5108

協力

大塚製薬株式会社

制作

株式会社サングラフィックス

令和7年(2025年) 6月発行

札幌市と大塚製薬は、さっぽろウェルネスパートナー協定を締結し、市民の暑熱の暑感増進を推進しています。

