



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!?

あまあま

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

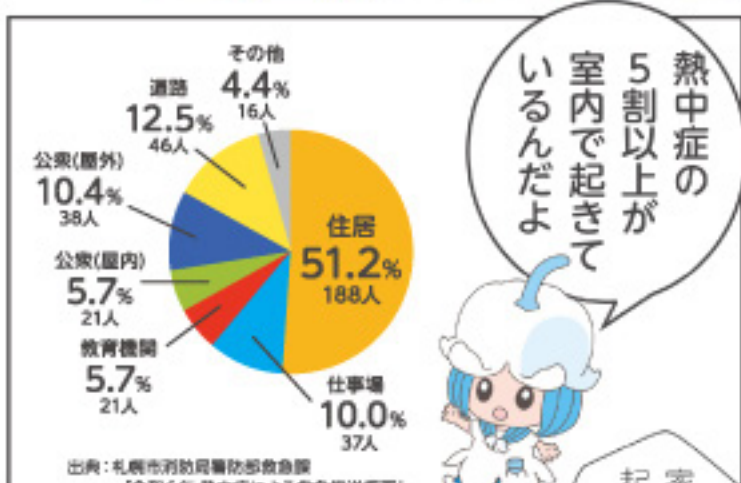
こんなに部屋
が暑くなって
いたとは……
着替えるよ

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



折れ線(黒): 札幌における各年の夏(6〜8月)の平均気温の平年値 (1991〜2020年の30年平均値)からの差
 棒(赤): 気象庁発表
 棒(青): 気象庁発表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



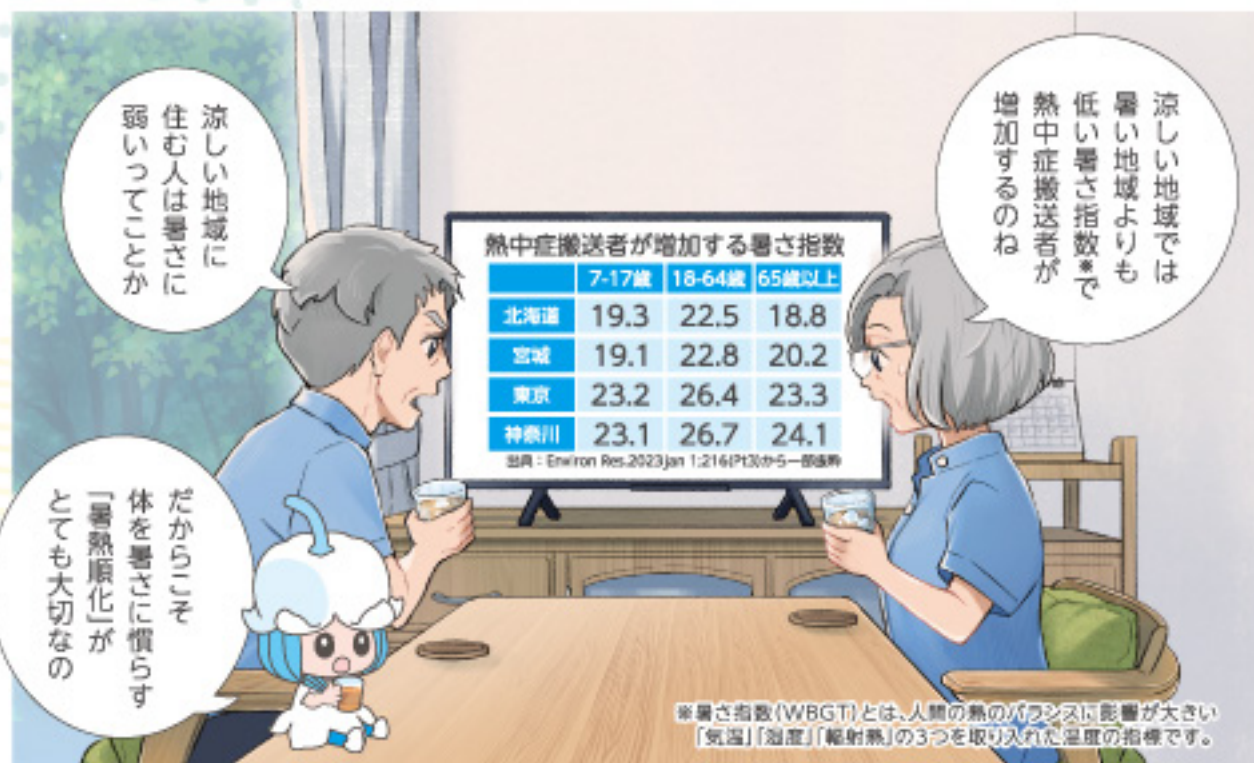
平常な体温を保てる



熱中症の症状が出現

熱中症発生のメカニズム

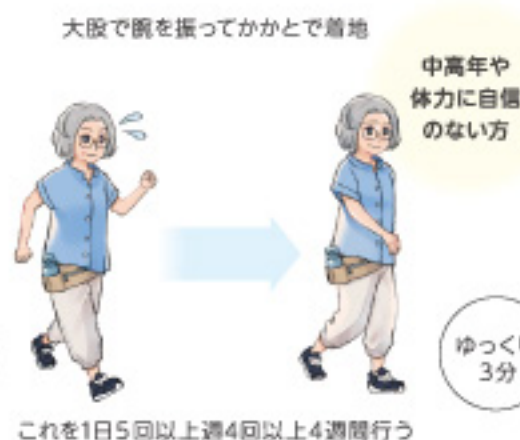
暑熱順化で暑さに強い体をつくろう



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。



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。



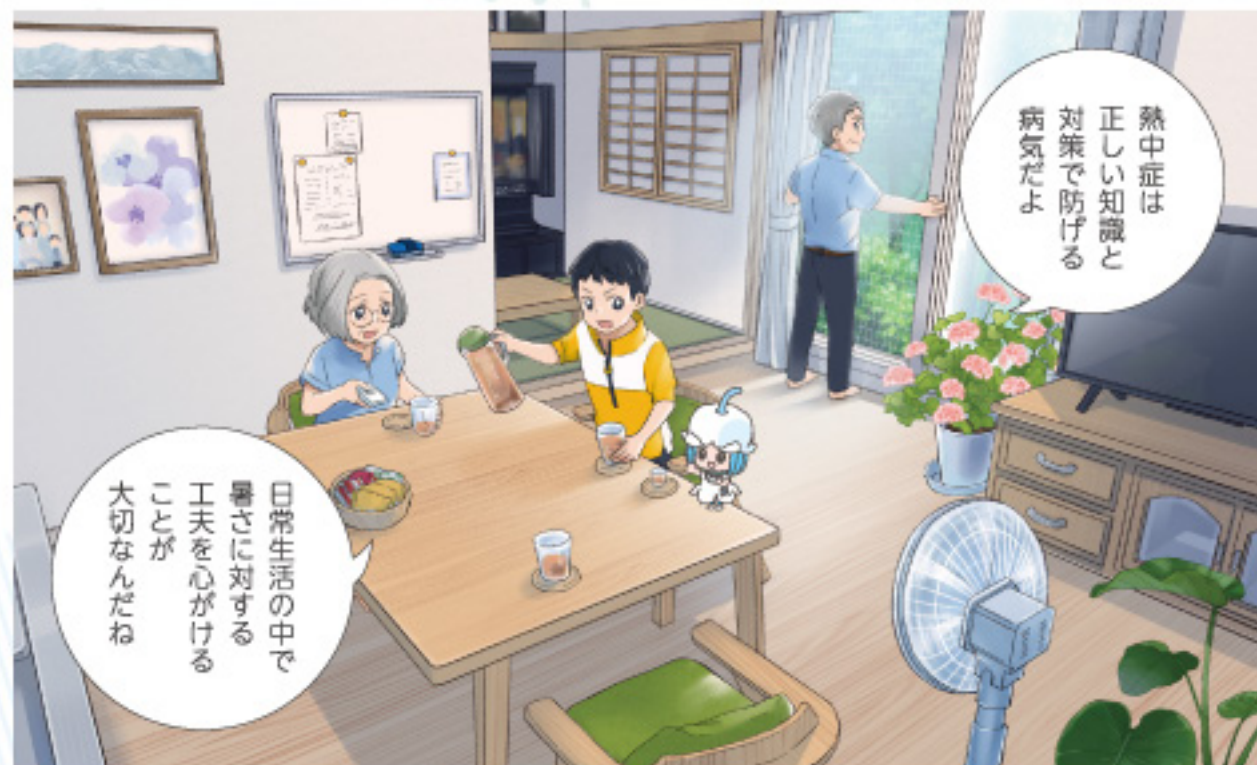
注意点

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



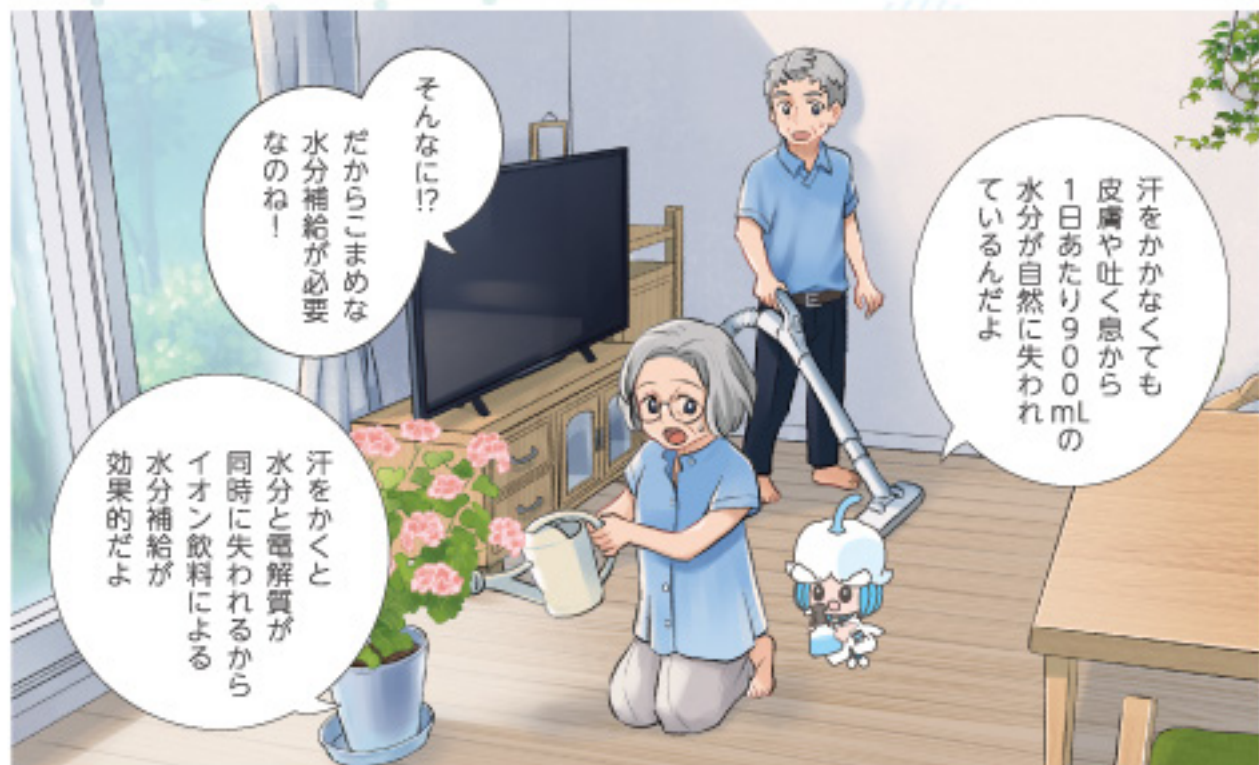
暑い日や時間帯に
無理をしない



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

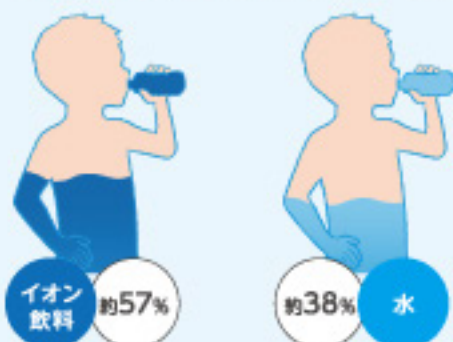
汗をかいたらイオン飲料で体内の水分量を回復!



※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。



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：令和5年度札幌市の環境政策推進に関する調査報告書

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稼働させており、外気温等によっては冷房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。

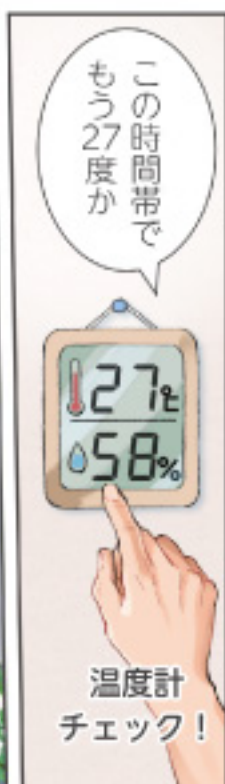
札幌市の
クーリング
シェルター



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！





熱中症の症状と対処法



軽度

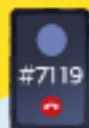
めまい
失神
筋肉痛
筋肉の硬直
大量の発汗

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 

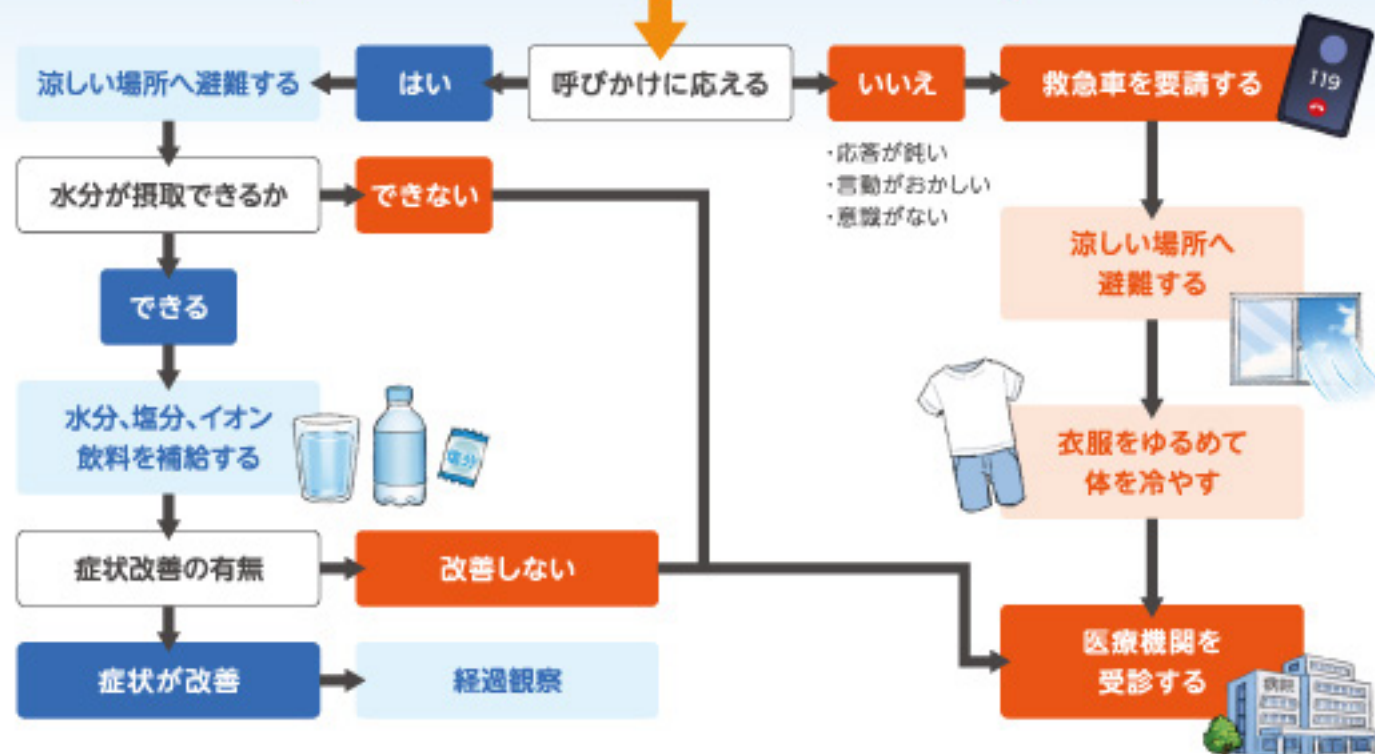
ただちに救急車を呼ぶ

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

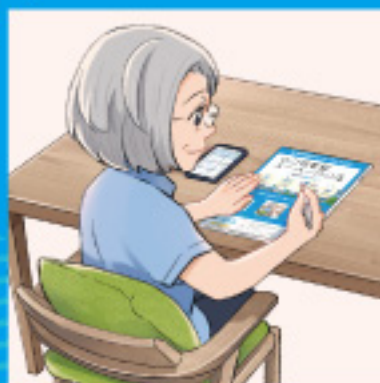
札幌市 クーリングシェルター 検索

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

！寒冷地でも油断は禁物！

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、市民の暑熱の健康増進を推進しています。

