

## 熱中症予防ガイドの作成について

本市は国内でも有数の「暑いまち」として知られるところとなり、令和7年8月5日には市内において41.2度の非常に危険な暑さを観測いたしました。そこで、このたび、市民の皆様のご健康を守るため熱中症予防ガイドを作成しました。

- 目的 市民の皆様へ、桐生市の厳しい暑さについてご理解いただき、自身でできる熱中症対策や、市で実施する涼み処などの暑さ対策を知り、熱中症を予防していただくものです。  
環境と健康の主管課による共同作成となっています。
- 提供方法 本日以降、市ホームページでPDF版を公開いたします。  
冊子（紙媒体）による配布は6月頃から順次、涼み処などの公共施設で配布を予定しております。  
また、暑さが本格的となる7月頃には、市内健康情報ステーション、各種団体等へも配布を予定しております。
- 周知方法
  - ・ふれあいメール（本日以降）
  - ・広報きりゅう7月号 等
- 内容
  - ・桐生市の暑さの現状
  - ・熱中症について
  - ・熱中症の予防方法（子ども・高齢者・運動時・外作業時の予防方法）
  - ・熱中症の応急処置
  - ・涼み処・クーリングシェルター
  - ・温暖化対策
  - ・ゆっくりズムのまち桐生

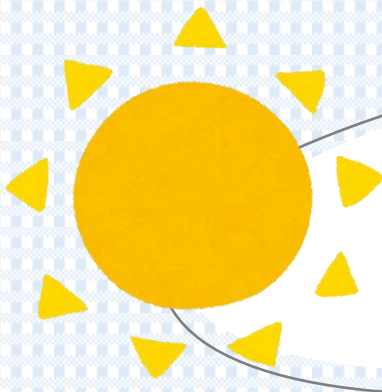


市ホームページ



### 【問い合わせ】

熱中症警戒アラート・予防啓発に関すること  
保健福祉部健康地域医療課成人保健係  
担当 大澤・大美賀  
TEL 0277-44-8247  
涼み処・クーリングシェルターに関すること  
市民生活部SDGs推進課  
ゆっくりズムのまち桐生推進担当  
担当 井出・今泉  
TEL 0277-32-4200



**熱中症ゼロの夏へ!**  
**今日から始める熱中症対策**

**桐生市**

**熱中症**

**予防ガイド**

**織いなす元気、つなぐ涼しさ**

～ 熱中症に負けない桐生 ～



# はじめに

本市は、国内でも有数の「暑いまち」として知られており、令和7年8月5日には41.2度という非常に危険な暑さを観測しました。当日は、厳しい暑さとなる予報を受け、市内の涼み処を利用する市民の皆さまが自由に給水できる環境を整え、さらにふれあいメールの配信やFM桐生での情報発信、新里・黒保根地区における防災無線による注意喚起を行いました。加えて、民生委員の皆さまにも地域の高齢者への注意喚起をお願いし、関係部局が一体となって熱中症予防対策を強化し対応いたしました。



これまでも熱中症の予防には様々な対策を講じ、涼み処の開設や市民の皆さまへの啓発活動を積極的に展開してまいりましたが、このたび、市民の皆さまが安心して暑い夏を乗り切れるよう、これらの情報を集約しより一層の情報提供の充実を図ることを目的とした、「桐生市熱中症予防ガイド」を作成いたしました。

どうぞ、熱中症予防のポイントをご理解いただき、暑さ厳しい折、無理をせず健康管理に努めていただきますようお願い申し上げます。

令和8年5月 桐生市長 荒木 恵司

## 目次

1. 桐生市の暑さの現状	2
2. 熱中症とは	4
3. 熱中症を予防しよう	5
・子どもの熱中症	8
・高齢者の熱中症	9
・運動時の熱中症	10
・外作業での熱中症	12
・熱中症の応急処置	13
・涼み処・クーリングシェルター	14
4. 環境整備	18
・温暖化対策	18
・ゆっくりリズムのまち桐生	20

# 1 桐生市の暑さの現状

近年、全国的に夏の暑さが厳しさを増していますが、桐生市は特に暑さの厳しいまちとなりつつあります。令和7年8月5日には、41.2度を観測し、非常に危険な暑さとなりました。

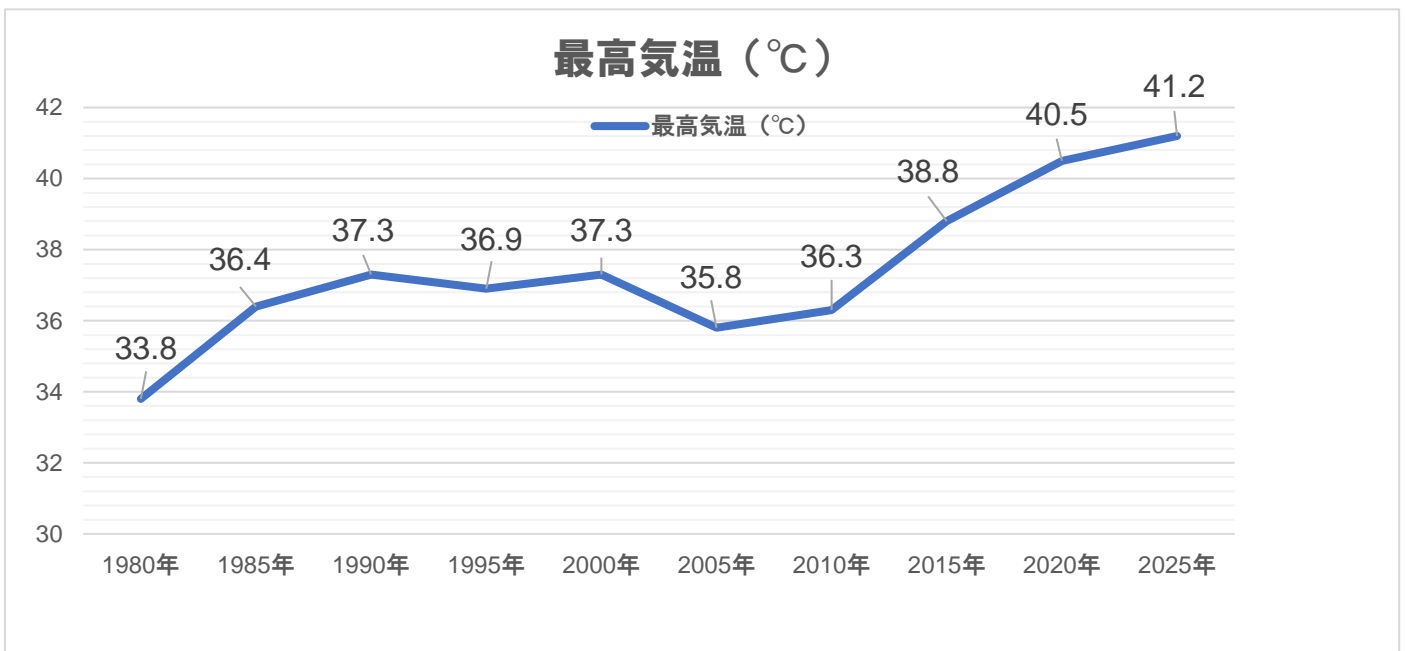
そのため、市民のみなさまの健康を守るために「桐生市熱中症予防ガイド」を作成いたしました。ぜひご活用ください。

## ○桐生市の最高気温（℃）の推移

下のグラフでは、桐生市の5年ごとの最高気温の推移を表しています。

1980年には最高気温は33.8℃でしたが、2025年には41.2℃となり、約50年の間に7.4℃も上昇していることがわかります。

特に、2010年まではほぼ横ばいでしたが、2010年から2025年の間に約5.0℃上昇しており、近年急激に気温が上昇しています。



**\*たった1℃の上昇でも、体への負担や生活環境は大きく変化します。**

例えば…

気温 28℃⇒29℃：「ちょっと暑い」から「冷房が欲しくなる暑さ」になります。

気温 33℃⇒34℃：外にいるだけで体力を消耗します。路面温度は約50～60℃ほどになり、小さい子どもやペットは特に危険です。

約7℃の気温上昇では、過ごしやすい気候から蒸し暑く熱中症に注意が必要な気温に変化します。また、体は汗の量が増え、脱水のリスクも高まり、体力の消耗も激しくなります。

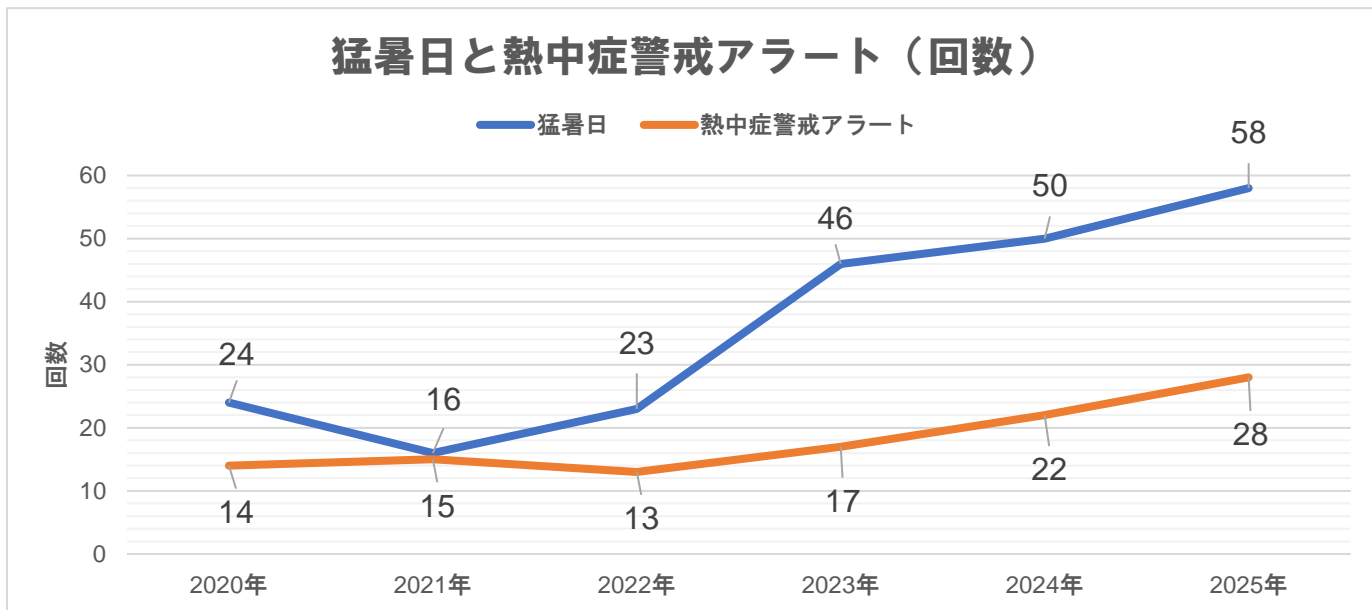
毎年暑さが厳しくなっているため、「いつもの暑さ」ではないことを意識しましょう



## ○猛暑日と熱中症警戒アラートの発令

下のグラフでは、桐生市の猛暑日（35℃以上）の日数と熱中症警戒アラート発令回数の推移を表しています。

猛暑日、熱中症警戒アラートのどちらとも年々増加傾向にあることがわかります。



## 熱中症警戒アラートとは…

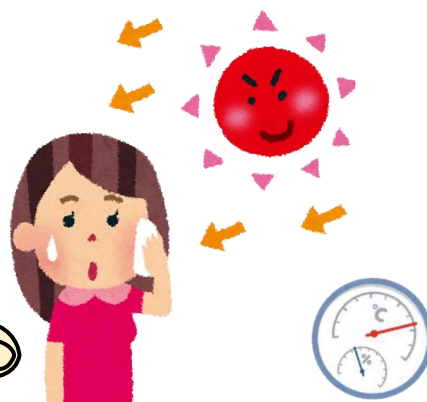
熱中症警戒アラートとは、県内のいずれかの地点で、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境（暑さ指数 33 以上）と予測されるときに、熱中症の危険性への気づきを促し、熱中症予防行動を呼びかけるため、環境省・気象庁から発表されるものです。

また、県内のすべての観測地点（草津・田代を除く）で暑さ指数が 35 以上になると予想される際には、**熱中症特別警戒アラート**が発表されます。これは、命の危険がある極めて危険なレベルなため、すべての方が命を守る行動をとりましょう。

### 暑さ指数（WBGT）とは？

- ①湿度
- ②日射・輻射などの熱環境
- ③気温

の3つを取り入れた指標です。  
人体と外気との熱のやりとりに  
着目しています。



熱中症予防の詳細および「桐生市熱中症予防ガイド」については、桐生市ホームページにも掲載しております。  
右のQRコードより確認できます。



桐生市ホームページ  
熱中症にご注意ください！

## 2 熱中症とは

熱中症は、暑い環境にいて、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって生じる健康障害の総称です。

熱中症は重症化すると死に至る可能性のある病態ですが、正しい知識を身に付け、予防法や応急処置を行うことで発症を防ぐことができます。

### ○熱中症の症状

軽 傷：大量の汗  
めまい、立ちくらみ  
手足がつる（こむら返り）



中等症：頭痛  
吐き気  
倦怠感



重 症：意識障害  
汗がとまる  
高体温  
昏睡状態



### ○熱中症を引き起こす3大要因

#### 1. 環境

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・締め切った室内
- ・エアコンのない部屋

#### 2. 身体

- ・高齢者や子ども
- ・体調不良の人
- ・持病がある人
- ・肥満の人
- ・暑熱順化の不足

#### 3. 行動

- ・激しい運動や労働
- ・水分や塩分の補給不足

- ・長時間の屋外作業や直射日光下での活動
- （環境省 熱中症予防情報サイトを参考に作成）



### しよねつじゆんか 暑熱順化とは…

暑熱順化とは、体を暑さに慣れさせることです。本格的に暑くなる前に暑熱順化をしておくことで、汗をかきやすくなったり、体にたまった熱をうまく放出することができ、体温調節機能が向上します。

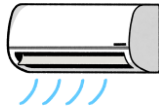
暑熱順化には数日から2週間程度の期間が必要になるため、気温が上がる前に、無理のない範囲で汗をかく（1日30分ほどの運動や入浴など）ことで、暑さに備えましょう！

## 3 熱中症を予防しよう

### 1. 暑さを避ける

外で行動する際は、〈暑い時間帯を避ける〉〈屋外で過ごす時間を短くする〉〈直射日光が当たる場所や風通しの悪い場所はなるべく避ける〉〈帽子や日傘を使う〉など、暑さを避ける工夫をしましょう。

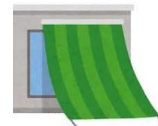
### 2. 涼しい環境で過ごす



熱中症は湿度が高い環境でも発症しやすくなるため、屋内でも熱中症を予防することが大切です。特にエアコンを有効に活用して涼しい環境で過ごせるようにしましょう。また窓から差し込む日光などを遮ることで、室温を上げない工夫も大切です。

エアコンが使えないときは！

- ・凍らせたペットボトルを扇風機の前に置く  
⇒凍らせたペットボトルを数本用意して、床が濡れないようにタオルに乗せて置きます。気化熱の仕組みを利用して、ひんやりとした冷たい風を感じることができます。
- ・濡れタオルを干す  
⇒部屋に濡れタオルを干すだけでも、水分が蒸発する際に部屋の熱を奪ってくれます。
- ・部屋の換気をする  
⇒空気の入出口を作るため、2か所以上の窓やドアを開けましょう。  
ただし、日中の暑い時間に行くと熱風が入ってきて逆効果ですので、室温より外気温が低くなる「早朝」や「夜間」に行いましょう。
- ・すだれや遮光・遮熱カーテンを使用する  
⇒室温の上昇を抑えることができます。



### 3. 体を冷やす

熱中症の予防には、体をしっかり冷やすことも大切です。皮膚を濡らして風で乾かすこと、水や冷えたタオルを体に当てるのが効果的です。特に首・わきの下・太ももの付け根など、大きな血管が通るところを冷やすのが最も効果的です。

### 4. 体調管理

睡眠不足や過労、二日酔いなど、体調不良の時は特に危険です。暑い場所を避け、涼しい環境でゆっくり休みましょう。特に、朝ご飯をしっかり食べて出かけましょう。



### 5. 服装の工夫

服装は〈体温がこもりにくいもの〉〈風通しの良いもの〉〈汗を逃がしやすいもの〉を選び、体温の上昇を防ぐ工夫をしましょう。



## 6. こまめに水分補給・塩分補給



暑い環境では、しっかり汗をかいて体温を下げるのが大切ですが、汗の量が多くなると体の水分も失われます。そのためこまめに水分補給をしましょう。

特に「**のどが渇く前に**」水分を摂るようにしましょう。

また、汗をかくと塩分も失われるため、水分補給と合わせて塩分補給も忘れないようにしましょう。

ただし、すでに熱中症の疑いのある方や塩分の摂取制限がある方は自己判断で塩分を摂取せず受診や主治医への相談をしてください。

## 7. 熱中症警戒アラートを確認



熱中症警戒アラートの発表状況を確認しましょう。

熱中症警戒アラートおよび熱中症特別警戒アラートが発表されている場合は、熱中症予防行動をとってください。また、周囲の人へ熱中症の予防を呼びかけましょう。

### 熱中症警戒アラートの確認方法

熱中症警戒アラートは環境省の「[熱中症予防情報サイト](#)」や環境省公式 LINE アカウント、気象庁のホームページなどで確認できます。また、桐生市ではふれあいメールにて、熱中症警戒アラートや熱中症に関する情報を発信しています。

#### ★熱中症警戒アラート

**発表基準**：暑さ指数情報提供地点において、最高暑さ指数（WBGT）が 33 以上と予測されたとき

**発表時間**：前日の 17 時頃と当日の 5 時頃の 2 回

#### ★熱中症**特別**警戒アラート

**発表基準**：県内において、全ての暑さ指数情報提供地点（草津、田代を除く）における、翌日の最高暑さ指数（WBGT）が 35 に達すると予測されたとき

**発表時間**：前日の 14 時

熱中症警戒アラートの詳細については、桐生市ホームページにも掲載しております。右のQRコードからご確認いただけます。



桐生市ホームページ  
熱中症警戒アラート

桐生市ではふれあいメール【医療・健康情報】で、熱中症警戒アラートや熱中症に関する情報を発信しています。

ぜひふれあいメールをご登録ください。

登録方法につきましては、右のQRコードからご確認いただけます。



桐生市ホームページ  
ふれあいメール

## 8. 熱中症予防のための食事（栄養）

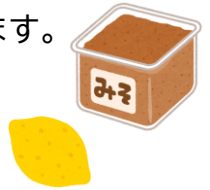
食事には、水分・塩分・ミネラル・エネルギーなど、暑さに負けない体づくりに必要な栄養が含まれています。しかし、夏場は食が細くなり、そうめんのような食べやすいものに食事が偏ってしまうこともあります。また、暑い日が続くと、体の水分や塩分が汗と一緒に失われ、熱中症になりやすくなります。特に朝食を抜くと体力や水分が不足し、熱中症のリスクが高まります。

そのため、1日3食を基本にバランスの良い食事を心がけ「しっかり食べる」ことで暑い夏を乗り切りましょう。

「早寝・早起き・朝ご飯！！」  
～朝の1杯の味噌汁がオススメです//～

### ○熱中症予防に必要な栄養素

- ・ビタミンB1：食べたものをエネルギーに変え、疲れにくい体づくりを助けてくれます。  
※豚肉、大豆製品（豆腐や味噌など）、モロヘイヤ、玄米など
- ・ビタミンC：体の調子を整え、暑さによる疲労や夏バテを予防する効果があります。  
※トマト、ピーマン、パプリカ、キウイフルーツ、柑橘類など
- ・クエン酸：疲労回復を助け、暑さによるだるさや夏バテ対策に役立ちます。  
※梅干し、レモン、グレープフルーツ、お酢、柑橘類など



\*この3つの栄養素を意識しながら、他の栄養素もバランスよくとることが大切です！

～管理栄養士おすすめ！～

### 食事で熱中症予防！～ミネラルたっぷりレシピ紹介～

暑い夏を乗り越えるために、まずは毎日の食事で体づくりをしましょう！



#### レシピ① 切干大根ときゅうりの和え物

〈材料〉

切干大根 : 20g

きゅうり : 1本

塩昆布 : 6g

ドレッシング：小さじ2

（青じそ風味）

酢 : 小さじ2

〈レシピ〉

① 切干大根は水で戻して、さっと湯がき、冷めたら水気を絞る。

② きゅうりは千切りにする。

③ 切干大根、きゅうり、塩昆布をドレッシングと酢で和える。

～完成～



#### レシピ② 簡単！さっぱりそうめん

〈材料（2人分）〉

そうめん：2束（200g）

めんつゆ：50ml

（3倍濃縮）

水 : 150ml

オクラ : 2本

きゅうり：1本

めかぶ : 1パック

〈レシピ〉

① オクラは下処理して茹で、輪切りにしておく。きゅうりは輪切りにして軽く塩もみしておく。めんつゆは水と混ぜておく。

② そうめんを茹でて冷水にさらし、水気をきってお皿に盛りつける。

③ オクラ、きゅうり、めかぶを全て混ぜ、上に乗せる。

④ 最後のめんつゆと水を混ぜたものをかける。

～完成～



# 子どもの熱中症



## なぜ子どもは熱中症になりやすいの？

### ★大人より暑さに弱いから！

子どもは体温調節機能が未発達の状態です。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると〈暑さを感じてから汗をかくまで〉〈体温を下げる〉ことに時間がかかってしまうため、体に熱がこもり、体温が上昇しやすくなります。

### ★周囲の環境の影響を受けやすいから！

子どもは〈体重に比べて体表面積が広い〉〈全身に占める水分の割合が大人より高い〉ため、外気温の影響を受けやすくなっています。

### ★照り返しの影響を受けやすいから！

子どもは身長が低いため、大人と比べて地面からの照り返しの影響を受けやすく、大人よりも高温の環境にさらされています。

### ★子ども自身では予防できないから！

子どもは屋外で遊んでいると、楽しさに夢中になってしまい、身体に変化が起きていても気づかないことがあります。また、自らの体調の変化を訴えられず、服装などで暑さの調節がうまくできないこともあります。

## 子どもの熱中症予防

### ★子どもの様子を十分に観察しましょう。

顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの異変がある場合には、涼しい環境で休息させましょう。

### ★暑さに慣れさせましょう。

常にエアコンの効いた涼しい部屋で汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動をさせ、暑さに強い身体を作るようにしましょう。

### ★暑さに負けない体作りをしましょう。

適度な運動に加えて、適切な食事や十分な睡眠をとって、暑さに負けない体を作りましょう。特に睡眠環境を整えることで、寝ている間の熱中症を防ぐのと同時に、翌日の熱中症予防にもつながります。

### ★こまめに水分補給・塩分補給をしましょう。

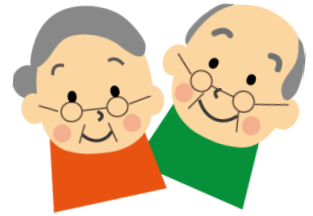
子どもは新陳代謝が活発なため、体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。そのため、のどが渇く前に少しずつ水分と塩分を補給させましょう。

### ★服装を選びましょう。

子どもは、体温調節機能が未熟なため、熱のこもらない素材や通気性の良い涼しい服を着せるようにしましょう。また、暑さに応じて脱ぎ着ができるようにしましょう。帽子もかぶりましょう。

(こども家庭庁ホームページ 「みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！」を参考に作成)

# 高齢者の熱中症



## なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

### ★暑さを感じにくくなるため！

加齢に伴い、皮膚の感覚機能の低下によって暑さを感じにくくなります。そのため、エアコンの寒さを嫌がったり、節電などの意識から使用を控えたりすることで熱中症になるリスクが高くなります。

### ★体温調節機能が衰えるため！

加齢に伴い、汗をかきにくくなり、体温を下げる能力が低下するだけでなく、皮膚の血管を広げて熱を外に逃がす能力が低下することで、熱が体にこもりやすくなります。

### ★のどの渇きを感じにくくなるため！

のどの渇きを感じる機能が低下し、水分不足に気づきにくいことに加え、加齢に伴い体内の水分量が少なくなるため、すぐに脱水となります。



## 高齢者の熱中症予防

### ★気温や湿度を計って知ろう。

加齢に伴い暑さを自覚しにくくなり、暑さ対策の行動が遅れがちなため、気温や湿度計、熱中症計などを活用して、今いる環境の危険度を知りましょう。

### ★室内を涼しくしよう。

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適切に利用して、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

### ★水分を定期的にとろう。

**のどの渇きを感じる前**に水分を摂ることが大切です。

定期的に水分補給をしましょう。また、きゅうりやナスなどの水分を多く含む食材を食事に取り入れることも効果的です。



### ★入浴や就寝時にも注意しましょう。

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかいうちに熱中症になることがあります。入浴前後に十分に水分補給し、寝るときは枕元に水分を置いておくなどの工夫をしましょう。

### ★お出かけは、体に十分配慮しよう。

外出時は、汗で水分が失われたり、日差しの影響を受けやすくなったりします。そのため、服装を工夫するほかに、水分や休息を十分にとることを心がけましょう。

### ★周囲の人が気にかけてよう。

加齢に伴い暑さやのどの渇きに気づきにくくなることに加え、体調の変化を我慢してしまうこともあります。そのため、周囲の人が体調をこまめに気にかけて、熱中症予防対策を促しましょう。

(日本気象協会 「熱中症ゼロへ」を参考に作成)

# 運動時の熱中症



運動時には、筋肉からたくさんの熱が発生し、大量に汗をかきます。そのため、体内の水分と塩分が失われ、**熱疲労**が生じます。**熱疲労**が生じると、体の体温調節機能が低下してしまい、すぐに体温が上昇し運動を継続することが難しくなり、熱中症につながります。

そのため、運動時は特に熱中症に気を付けましょう。

## 運動時の熱中症予防の5つのポイント

### 1. 暑いときは無理な運動はしない

暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。

環境に応じて運動強度を調整し、適宜休憩や水分補給を心がけましょう。

### 2. 急な暑さに注意

熱中症は、急に暑くなったときに多く発生します。

そのため、急に暑くなった時は軽い運動にとどめましょう。

また、暑さに慣れることも大切です。暑さに慣れるまでの数日間は、軽い短時間の運動から始めましょう。

### 3. こまめな水分・塩分補給

汗をかくと、体から水分と同時に塩分も失われます。こまめに水分・塩分補給をしましょう。

また、スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給することが効果的です。

### 4. 体を冷やす

暑さの中での運動は体温が大きく上昇し、運動能力の低下や熱中症を引き起こします。

そのため、体を冷やすことで体温の過度な上昇を抑えましょう。

また、熱を逃がしやすくするためにも、できるだけ薄着にしましょう。

### 5. 体調管理

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。

疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないようにしましょう。特に体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人は注意が必要です。

1日3食の食事や十分な睡眠をとり、日々の体調管理を心がけましょう。

**次の症状が出た場合は、すぐに運動を中止してください！**

- めまい・立ちくらみ
- 頭痛
- 吐き気・嘔吐
- 筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 強いだるさ
- 意識がもうろうとする
- まっすぐ歩けない
- 体が熱い・汗が止まらない



すぐに

- ① 涼しい場所へ移動
- ② 体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給

回復しない場合は、**医療機関**へ

## \*運動時のポイント！

### 運動前のチェック

- ☑ 体調はいいですか？
- ☑ 十分な睡眠はとれていますか？
- ☑ 朝食や水分はとりましたか？
- ☑ 暑さ指数（WBGT）を確認しましたか？

### ▷暑さ指数（WBGT）の目安

31以上 運動は原則中止

28～31 厳重警戒

25～28 警戒（積極的に休憩）

21～25 注意（積極的に水分補給）

### 運動中のポイント

- ・**こまめに水分補給**  
のどが渇く前に、15～20分ごとにコップ1杯程度を目安に飲みましょう。  
また、汗と一緒に体内の塩分も失われるため、塩分補給も一緒に行いましょう。
- ・**適度に休憩し、日陰で休む**  
30分に1回程度を目安に、日陰や涼しい場所で休憩を取りましょう。
- ・**運動強度を調整する**  
暑い日は普段より運動の強度や時間を控えめにしましょう。

### 運動後のケア

- ・**しっかり水分と塩分を補給**  
汗で失われた水分や塩分を、早めに補給しましょう。
- ・**体を冷やす**  
シャワーや濡れタオルで体を冷やし、体温を下げましょう。
- ・**バランスの良い食事と休養**  
栄養と睡眠をしっかりとり、疲労を回復させましょう。



### 服装・持ち物のポイント

- ・**通気性・吸汗性の良い服**を選ぶ
- ・帽子や日よけで**直射日光**を防ぐ
- ・スポーツドリンクや水を携帯する
- ・タオル・保冷剤などで**体を冷やす**



# 作業時の熱中症



農作業や屋外での仕事など、外で作業をする場合、強い日差しや暑さにより体に熱がたまりやすくなります。さらに、汗で体の水分や塩分が失われることで熱中症のリスクが高くなります。

特に、屋外で長時間にわたり作業するような仕事に従事している方は、夏場は常に熱中症の危険にさらされているため、熱中症予防を心がけましょう。

## 作業時の熱中症予防の5つのポイント

### 1. こまめな休憩、水分・塩分補給

1時間に1回程度休憩を取り、水分・塩分を補給しましょう。また、のどが渇く前に水分を摂るように心がけましょう。休憩の回数や時間は、暑さや体調に応じて調整しましょう。休憩はエアコンなどがある涼しい場所でとることができると良いですが、難しい場合には、木陰などの直射日光を避けられる場所を選ぶようにしましょう。また、休憩時に体（首やわき、太ももの付け根）を冷やすことも効果的です。

### 2. 暑さを避ける工夫

通気性の良い服装を選び、帽子を被るなどの暑さを避ける工夫をしましょう。空調服や冷却ベストなども活用しましょう。また、暑い時間帯（12時～15時）を避けることも大切です。

### 3. 無理をしない

こまめに休憩をとったり、体調が悪い日は無理をしないようにすることが大切です。特に、体調が悪いときは熱中症のリスクも高まるため、「無理をしない」ことを大切にしましょう。

### 4. 暑さ指数（WBGT）を確認

暑さ指数を確認し、暑さ指数に応じた対応を検討しましょう。特に暑さ指数が高い日は、「作業時間を短くする」「負荷の高い作業は避ける」「周囲と声をかけ合う」ことが大切です。

### 5. 体調の変化に気づく

体調に異変を感じたら、すぐに作業を中止し、休憩を取りましょう。また、周りの人の体調変化にも気を配るようにし、みんなで熱中症を防ぐようにしましょう。休憩をしても体調が回復しない場合は、直ちに医療機関を受診してください。

## 職場における熱中症対策

令和7年6月1日から、労働安全衛生法の改正により職場における熱中症対策が罰則付きで義務化されました。

熱中症が生じる恐れのある作業を行う場合、事業場ごとに、熱中症の症状悪化を防止するために必要な措置に関する内容や実施手順を定めて従事者に周知することや、熱中症の恐れのある作業者がいた場合の報告体制の整備が必要になります。

この機会に、職場での熱中症対策について確認してみましょう。

# 熱中症の応急処置

1. 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ安静にする。
2. ナトリウムを含んだスポーツドリンクを飲む。  
※意識のない人に無理に飲ませる必要はありません。
3. 熱失神や熱けいれんの時は、足を 30cm くらい高くして寝る（血圧低下のため）。
4. 体を冷やす。濡らしたタオルを当てたり、扇風機などで風を送り冷やす。  
首・わきの下・太ももの付け根などを冷やすのが効果的です。

どの症状が出て、意識がない・もうろうとしている場合はすぐに、119 番通報（救急要請）をしてください。また、応急処置をしても、症状が回復しない場合、少しでもおかしいと感じた時は医療機関を受診してください。

（桐生市消防本部ホームページより引用）

## 熱中症の応急処置

### Check 1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉のこむら返り・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

### Check 2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

### Check 3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

はい

### Check 4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう。

いいえ

救急車を呼ぶ



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

首、わきの下、太ももの付け根等を冷やしましょう

すみやかに医療機関へ

いいえ

いいえ

1. 大量に汗をかいている場合は、経口補水液等を補給しましょう。
2. 救急車が到着するまでに応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には、無理に水を飲ませてはいけません。
3. 本人が倒れた時の状況を知る人が付き添って状態を伝えましょう。

（環境省「熱中症環境保健マニュアル～総論～ 2025年7月版」を参考に作成）

# 涼み処・クーリングシェルター

桐生市は、国内でも有数の「暑いまち」として知られおり、暑さによって市民や来桐者の健康に重大な被害が生じる恐れがあります。そこで、危険な暑さへの対策の1つとして「涼み処」や「クーリングシェルター」を開設しています。

## 1. 涼み処（熱中症予防休憩所）

熱中症による健康被害を防止するため、4月下旬から10月下旬に、涼しく快適にひと休みできる場所です。開館時間であれば、誰でも利用ができますので、お気軽にご利用ください。

利用時に体の不調がある場合には、遠慮なく施設の職員などにお声がけください。

## 2. クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）

気候変動適応法第21条に基づき危険な暑さから避難できる場所として市が指定した施設です。熱中症特別警戒アラートが発表された際は、「涼み処」を「クーリングシェルター」として開放します。

## 3. 開設期間

4月第4水曜日から10月第4水曜日まで

※「熱中症特別警戒アラート」の発表時に涼み処をクーリングシェルターとして運用します。

## 4. 利用時のお願い

### ★体調管理をしましょう

- ・施設内でもこまめな水分・塩分補給を心がけてください。

### ★マナーを守りましょう

- ・他の方の迷惑にならないよう、静かにご利用ください。
- ・休憩用の椅子などは、必要な方が利用できるよう譲り合って使いましょう。

### ★施設ごとのルールに従いましょう

- ・開館時間や利用可能なエリア、定員は施設によって異なります。
- ・給水機などが設置されている施設もありますが、飲み物などは各自でご用意ください。
- ・ゴミは各自で持ち帰ってください。

### ★その他

- ・施設によっては、アンケートや緊急時本人カードへの記入を求められる場合があります。
- ・自宅にエアコンがあるなど涼しい環境が確保できる場合には、クーリングシェルターへの移動は不要です。無理な移動による熱中症リスクを避け、エアコンを適切に使用して涼しくお過ごしください。

## 5. 施設一覧

No.	施設等の名称	所在地 (桐生市)	電話番号 (0277-)	開設時間	場所
1	桐生市役所 (本庁)	織姫町1番 1号	46-1111	月曜日～金曜日 8時30分～17時15分 ※祝日を除く	1階 多目的スペース <sup>1</sup> 2・3階 エレベーターホール
2	新里支所	新里町武 井693番地 の1	74-2212	月曜日～金曜日 9時～17時15分 ※祝日を除く	1階市民ホール
3	黒保根支所	黒保根町 水沼182番 地の3	96-2111	月曜日～金曜日 9時～17時15分 ※祝日を除く	2階和室
4	東公民館	東五丁目6 番8号	43-3088	月曜日～土曜日 9時～17時15分 日曜日 9時～17時 ※祝日を除く	1階図書コーナー
5	西公民館	永楽町2番 16号	22-6637	月曜日～金曜日 9時～17時15分 ※祝日を除く	1階ホール
6	南公民館	新宿三丁 目9番52号	44-4485	月曜日～金曜日 9時～17時15分 ※祝日を除く	1階ロビー
7	北公民館	東久方町 三丁目3番 26号	44-7907	月曜日～土曜日 9時～17時15分 日曜日 9時～17時 ※祝日を除く	1階図書コーナー
8	昭和公民館	美原町3番 6号	43-6056	月曜日～土曜日 9時～17時15分 日曜日 9時～17時 ※祝日を除く	1階図書コーナー
9	境野公民館	境野町二 丁目612番 地の4	43-9493	月曜日～金曜日 9時～17時15分 ※祝日を除く	1階図書コーナー
10	広沢公民館	広沢町四 丁目1970 番地の172	52-7143	月曜日～金曜日 9時～17時15分 ※祝日を除く	図書コーナー

<sup>1</sup> 使用中の場合は、2・3階エレベーターホールをご利用ください。

No.	施設等の名称	所在地 (桐生市)	電話番号 (0277-)	開設時間	場所
11	梅田公民館	梅田町二丁目11番地の1	32-1483	月曜日～金曜日 9時～17時15分 ※祝日を除く	図書コーナー
12	相生公民館	相生町二丁目620番地の14	53-9494	月曜日～金曜日 9時～17時15分 ※祝日を除く	1階図書コーナーの一部
13	川内公民館	川内町五丁目17番地	65-8868	月曜日～土曜日 9時～17時15分 日曜日 9時～17時 ※祝日を除く	図書コーナー
14	桜木公民館	広沢町二丁目3334番地の1	52-2369	月曜日～金曜日 9時～17時15分 ※祝日を除く	1階図書室
15	菱公民館	菱町二丁目1349番地の1	46-3610	月曜日～金曜日 9時～17時15分 ※祝日を除く	図書コーナー ロビー
16	桜木西公民館	相生町一丁目451番地の1	53-4511	月曜日～土曜日 9時～17時15分 日曜日 9時～17時 ※祝日を除く	1階図書コーナー
17	青年の家	仲町一丁目8番37号	47-2186	月曜日～土曜日 9時～21時 日・祝日・振替休日 9時～17時 ※毎月末日の平日を除く	1・2階ロビー
18	総合福祉センター	新宿三丁目3番19号	43-0183	月曜日～金曜日 9時～17時15分 土曜日・日曜日 9時～17時 ※祝日を除く	交流コーナー
19	美喜仁桐生文化会館	織姫町2番5号	40-1500	月曜日～日曜日 9時～22時 ※火曜日休館 (祝日の場合は翌日)	ロビー
20	桐生市民活動推進センター ゆい	末広町11番1号	47-4066	月曜日～金曜日 10時～19時 土・日・祝日 10時～18時 (年末年始休みあり)	フロア内

No.	施設等の名称	所在地 (桐生市)	電話番号 (0277-)	開設時間	場所
21	アースケア 桐生が岡遊園地	桐生市宮 本町4丁目 1番1号	22-7580	月曜日～日曜日 9時30分～17時 ※休園日については 遊園地のホームペー ジをご確認ください。 い。	休憩所

### 1. 桐生市役所（本庁）



19. 美喜仁桐生文化会館

20. 桐生市民活動推進センターゆい



## 4 環境整備

### 温暖化対策

桐生市の温暖化対策の取り組みについての一部を紹介します。

#### ① 環境都市推進補助金

##### 住宅用蓄電池設備設置補助金

温室効果ガスの排出抑制や省エネルギーの推進による環境負荷の低減を目的として、蓄電池設備設置費用の一部を補助します。

- ・ 補助対象設備 住宅用蓄電池（各種要件あり）
- ・ 補助金額 対象設備の定格容量 1 kWhに1万円を乗じた額  
（補助額上限50,000円、1000円未満切り捨て）



##### 小規模企業者省エネルギー設備導入補助金

環境先進都市の実現に向けた取組の一環として、小規模企業者が省エネルギー設備を導入する際に費用の一部を補助します。

- ・ 補助対象者 小規模企業者（各種要件あり）
- ・ 補助対象設備 空調・LED照明・その他設備（各種要件あり）
- ・ 補助金額 補助対象経費（取付工事にかかる費用、税抜き）の3分の1  
（補助額上限20万円、1,000円未満切り捨て）



#### ② エコ通勤

個々での車による通勤が主流となっていますが、渋滞問題や地球温暖化など、さまざまな問題の原因となり得ます。

事業所の社会的責任（CSR）の観点からも、また各事業所の効率的な経営の観点からも、より望ましい通勤交通のあり方を模索していくことが望ましいと言えるかもしれません。

「エコ通勤」とは、このような背景のもと、各事業所が主体的により望ましい通勤交通のあり方を考える取り組みです。

桐生市では、毎月第1・第3金曜日をエコ通勤デーとし、市職員にマイカーを使わない通勤を呼びかけ、事業所として公共交通利用推進等マネジメント協議会が実施しているエコ通勤優良事業所認証制度に登録申請し、2011年4月28日に認証登録されました。また、認証登録されてから10年以上取組を継続したため、長期継続事業所として認証されています。



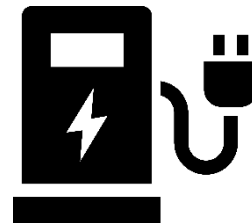
### ③ 環境に配慮した電力導入

令和2年度より「桐生市環境に配慮した電力調達に係る方針」を策定し、温室効果ガス排出量0%のクリーンな電力を桐生市役所本庁舎へ導入しています。



### ④ 市有充電設備

電気自動車の利用促進・温室効果ガスの排出抑制、まちなかの周遊客増加を目的として、市役所本庁舎、新里支所、市民文化会館、桐生市観光情報センターにおいて市所有の電気自動車充電設備を設置し稼働を行っています。



### ⑤ 市有施設の省電力化

桐生市役所本庁舎においては、六角方の形状をとることで日射制御を行いやすい面と熱負荷が少なく、安定した採光を取り入れやすい面を作り、日射による空調負荷を抜本的に低減するとともに建物中央には吹抜け空間を設けることで自然採光により省エネ性能と明るく快適な環境を両立しています。また、LED照明の導入および床吹出空調や井水の利用により効率的な空調が導入されています。



環境配慮型官庁施設（グリーン庁舎）として、ZEB ReadyとCASBEE認証を取得しZEB化を進めています。

※ZEB化：快適な室内環境を保ちながら、断熱性の向上や高効率な省エネ設備、太陽光発電（創エネ）の導入により、年間の一次エネルギー消費量を実質ゼロにする取組みのこと。

# ゆっくりリズムのまち桐生

桐生市では、これまでの大量生産・大量消費や、利便性・効率性重視の考え方を見直し、物の豊かさよりも心の豊かさを重視する価値観に改めつつ、地域の持つ資源を最大限に生かしながら地球温暖化対策や省エネルギーにも取り組む「ゆっくりリズム」という新たな考え方の普及を推進しています。



## ① 公共交通の利用

自家用車への過度な依存傾向から脱却し、バスや電車、MAYUなど多彩な移動手段が選択できるまちを目指しています。電車やバスで出掛けてみることは環境負荷の軽減、公共交通の存続や安心して暮らせる移動環境を整えることにつながります。



## ② エコドライブ

穏やかに発進、穏やかに停止、十分に車間距離をとるなどゆとりのあるエコドライブを心がけましょう。

交通事故を防ぐのみならず、二酸化炭素の排出量を抑えることにつながり、地球温暖化防止につながることができます。



## ③ クーリングシェアの推進

家族が集まって同じ部屋で過ごしたり、地域の人たちで涼しい場所（公共・商業施設など）に集まって快適に過ごし照明や空調の使用を抑える取り組みとして「クーリングシェア」を推進しています。

群馬県では「ぐんまクールシェア2026」として地域のクールシェアスポットをマップ化して公開しています。



## ④ ごみの分別やリサイクル

ごみの分別をおこなうことは焼却や埋め立てるゴミの量を減らし、資源として再利用（リサイクル）することでCO2排出抑制と製造エネルギー削減（省エネ）に直結します。ペットボトルや紙類を正しく分別するだけで、焼却処理時の温室効果ガスを減らし、新たな製品を作るためのエネルギーを節約できます。また、地域の再生資源集団回収は資源のリサイクルにつながり、地域の人とのつながりができます。ぜひ、ご利用ください。

あなたにとって不要になったものでも、必要とする人がいるかもしれません。リユース活動にも取り組んでみましょう。



**桐生市 健康地域医療課・SDGs 推進課**  
**令和8年5月発行**