

**熱中症予防のポイントは早めの準備と食事・運動・睡眠です  
—暑さ指数を意識した行動と命を守る行動を—**

本県における令和7年（5月～9月）の熱中症による救急搬送者数は6,141人で、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54.6%を占め、発生場所では住居が35.9%となっています。

熱中症を予防するためには、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、食事や睡眠など日ごとの生活からの熱中症予防行動が大切です。また、エアコンの使用も重要です。

県では、熱中症対策のポイント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すすめよう！**

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

埼玉県熱中症 ふだんから運動

検索

## ● 熱中症予防の合言葉は「さ・い・た・ま」

- 「さ」 3食しっかり食べましょう
- 「い」 意識して水分をとりましょう
- 「た」 たっぷりよい睡眠をとりましょう
- 「ま」 まずはエアコンを使用しましょう

- 特に高齢の方に気を付けていただきたいポイントです。このポイントをまとめた「熱中症予防さ・い・た・ま」のチラシを作成し、県ホームページで紹介しています。目に留まるところに貼っていただくなど御活用ください。

[https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/yobou\\_saitama.html](https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/yobou_saitama.html)

埼玉県 熱中症予防の合言葉

検索



## ● 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（厳重警戒レベル）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](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 8 年 6 月 2 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://saipat.pref.saitama.lg.jp/archives/1277>

埼玉県気候変動 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。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
- ・ 高齢者やこどもは熱中症になりやすいので特に注意し、エアコンを使用しているか、水分を補給しているか、など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

## ● 熱中症が疑われたら命を守る行動を！

熱中症かもしれない、と思った時は、次のように対応しましょう。

○ 重症度Ⅰ度（軽症） → 現場で対応し、経過観察しましょう

めまいや立ちくらみがある、脈が速くなる、脈が弱くなる、筋肉のこむら返りがある、汗が拭いても拭いてもでてくる、などの症状があったら、涼しい場所に避難して、服をゆるめて体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。

誰かがついて見守り、良くならなければ病院へいきましょう。

○ 重症度Ⅱ度（中等症） → 速やかに医療機関を受診しましょう

頭ががらがんする、吐き気がする、吐く、体がだるい、集中力や判断力の低下などの症状があったら、体を冷やし、水分・塩分を補給し、速やかに医療機関を受診しましょう。

○ 重症度Ⅲ度・Ⅳ度（重症） → 救急車を要請しましょう！

体温が高い、意識がない、呼びかけに対し返事がおかしい、からだがかたくなる

る、まっすぐ歩けない、などの症状があったら、救急車を呼び、到着までの間、太い血管がある脇の下、両側の首筋、足の付け根などを積極的に冷却しましょう。

## ● 官民連携による熱中症対策

- うららかイベントーイオンモール浦和美園から広がる健幸の輪ー  
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8年6月13日（土曜日）10時から16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8年7月1日（水曜日）から8月31日（月曜日）まで  
掲示場所 埼玉県内にあるセブンーイレブン店舗
  
- 埼玉県、大塚製薬、ミニストップが共同で啓発活動を実施
  - ・店内デジタルサイネージから「熱中症対策啓発動画」の放映  
期 間 令和8年6月29日（月曜日）から7月12日（日曜日）まで
  
- 埼玉県、大塚製薬、ファミリーマートが共同で啓発活動を実施
  - ・店内デジタルサイネージから「熱中症対策啓発動画」の放映  
期 間 令和8年6月30日（火曜日）から7月13日（月曜日）まで
  
- 埼玉県、大塚製薬、セブンーイレブンが共同で啓発活動を実施
  - ・セブンーイレブンアプリ・店内デジタルサイネージから「熱中症対策啓発情報」の配信・放映  
期 間 令和8年6月30日（火曜日）から7月13日（月曜日）まで