



# 熱中症から 身を守りましょう!



## ＼知ってほしい／ とちぎの「現状」

**高齢者が  
半数以上!**

熱中症の搬送者は  
高齢者(65歳以上)  
が半数以上!

高齢者  
54%

成人  
36%

子ども  
10%

2025年5～9月栃木県搬送者割合  
(消防庁データより作成)

**4割は  
住居で発生!**

住居が最多!

仕事場や教育機関  
などでも注意!

その他  
41%

住居  
41%

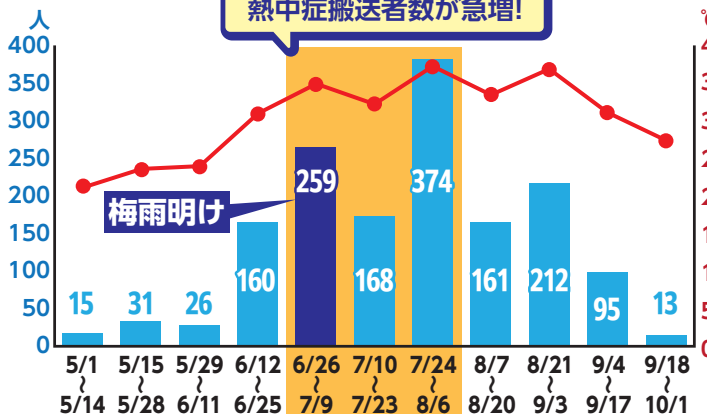
仕事場  
15%

教育機関3%

2025年5～9月栃木県発生場所割合  
(消防庁データより作成)

## 梅雨中・梅雨明け直後の 急な高温に注意!

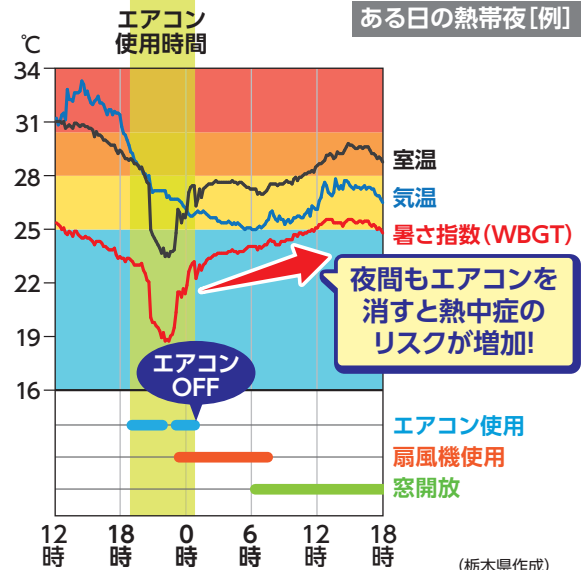
梅雨中、梅雨明け直後から  
熱中症搬送者数が急増!



2025年栃木県熱中症搬送者数推移と日最高気温(5月1日～10月1日)  
(消防庁データ・気象庁データより作成)

## 夜間も油断は禁物!

ある日の熱帯夜【例】



## 最高気温が40℃を超える!?

他にも**猛暑日の増加等**が予測されています!  
真夏日は**100日以上**、  
猛暑日は**40日以上**になる地点も!?

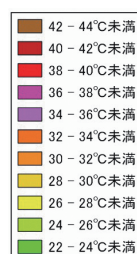
20世紀末

21世紀末

那須塩原市(南部): 38～40℃

宇都宮市(南部): 40～42℃

佐野市(南部): 42～44℃



今まで以上に  
「熱中症」のリスク  
が高まっています!



とちぎカーボンニュートラル実現リーダー  
ニュートラくん

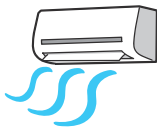
(出典: 栃木県第3次気候変動影響評価報告書 日最高気温の年間最高値)

# 熱中症を防ぐための5つの「行動」

1

## エアコンの使用

日中だけでなく  
夜間も  
使用しましょう!



2

## 日傘・帽子の 着用

涼しく過ごす工夫  
をしましょう!



3

## こまめな 水分補給

就寝前も水分補給を!



4

## 暑さに備えた 体づくり

発汗機能を高め  
暑さに慣れましょう!



5

## 熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートを活用!

特に、アラートが発表されたときは、積極的に熱中症予防行動を取りましょう!

### 熱中症特別警戒アラート

県内全て\*の観測地点で暑さ指数35以上となる時

\*那須高原、土呂部、奥日光を除く。

### 熱中症警戒アラート

県内いずれかの観測地点で暑さ指数33以上となる時



アラートの  
発表状況は  
こちらでチェック!

栃木県気候変動  
適応センター  
公式 X



環境省熱中症  
予防情報サイト



暑さ指数 (WBGT)\*

区 分

31以上



危

険

28~31未満



厳

重

25~28未満



警

戒

25未満



注

意

\*暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として提案された、①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

## 温室効果ガスの排出削減対策にも取り組もう!

気候変動に適応するだけでなく、温室効果ガスの排出を抑制していくことも必要です。  
栃木県では、「とちぎカーボンニュートラル15(いちご)アクション県民運動」を展開しています。

みんなで  
やってみよう!



今日からできる

1

自分が出しているCO2の確認



省エネ・節約のヒントは  
見える化にあり

2

今すぐできる省エネの実践



その心がけが大きな成果に

3

食品ロスの削減



「もったいない」をひとつずつ

4

プラスチックゴミの削減



いりません、その一言が  
カッコいい

5

公共交通機関等の利用



ココロも、カラダも、  
スマートに移動

意識を高める  
選択を

6

環境に優しい商品等の選択



あなたの選択が、  
未来を変える

7

地産地消の選択



短い輸送でエコで新鮮

8

省エネ家電等の選択



省エネ性能、  
星の数ほどきらめく暮らし

9

web会議・テレワークの選択



移動のストレスも、  
CO2もさよなら

10

シェアリングサービスの選択



分け合えば、  
世界は豊か

機会を捉えて  
未来に投資

11

省エネ給湯器の設置



お風呂も、お財布も、  
ほかほか

12

住宅の高断熱化



暮らしも守る、  
温も断熱

13

太陽光発電の設置



太陽あれば停電知らず

14

電動車の選択



燃費向上、  
給油の手間知らず

15

エネルギーの効率的な利用



無駄なく、災害時でも安心

県民の皆さんに取り組んでほしい  
「15アクション」



こちらから  
チェック!

お問い  
合わせ

栃木県気候変動適応センター  
(事務局:栃木県環境森林部気候変動対策課)

栃木県保健福祉部健康長寿推進課

TEL 028-623-3187

E-Mail tochi-tekiou@pref.tochigi.lg.jp

TEL 028-623-3094

E-Mail kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp