

沖縄県気候変動ニュースレター

～ 持続可能な脱炭素島しょ社会の実現を目指して ～

Vol. 3

Aug.
2024

今回のテーマは 「熱中症対策」

気候変動による気温の上昇で、県内でも真夏日や熱帯夜などの日が増えることで、熱中症になる危険性も高まっています。

県内の気象の状況を知り、私たちにできる**熱中症対策**を考えてみましょう。

県内の気候変動の状況

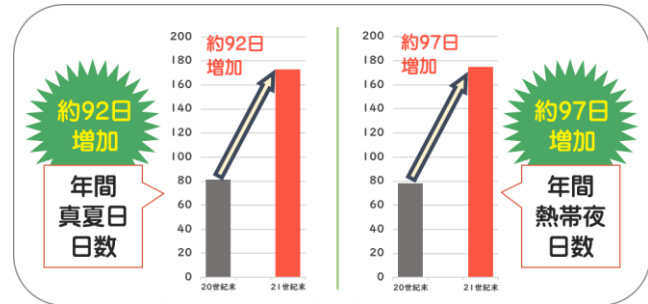
2024年7月の沖縄地方は、7月としては統計を開始した1946年以降で**最も高い気温を記録**しました。また、那覇では7月19日に**歴代最高の36.0℃を観測**し、月間の**猛暑日日数は8日**となり、**沖縄県内で最も多い記録（歴代1位タイ）**となりました。

出典：沖縄気象台の令和6年8月1日報道発表を参考。沖縄地方とは、那覇、名護、久米島、宮古島、石垣島、西表島及び与那国島の7地点です。

県内の真夏日・熱帯夜日数の将来予測

追加的な緩和策を取らなかった設定（RCP8.5）の場合、21世紀末は、20世紀末と比べると**真夏日が約92日増加**、**熱帯夜が約97日増加**すると予測されています。今後も**熱中症のリスクが高まることから熱中症対策が重要**です。

※20世紀末とは1980～1999年、21世紀末とは2076～2095年です。



出典：沖縄気象台の「沖縄地方の気候変動 沖縄地方のこれからの気候の変化（将来予測）」を参考に沖縄県作成

暑さ指数（WBGT）とは？

暑さ指数（WBGT）は、熱中症のリスクを判断する数値で、気温と湿度、日差しの強さから計算します。

暑さ指数	警戒レベル	運動に関する指針
31以上	危険	運動は原則中止
28以上 31未満	厳重警戒	激しい運動は中止
25以上 28未満	警戒	積極的に休憩
21以上 25未満	注意	積極的に水分補給

出典：環境省の熱中症予防情報サイトを参考に沖縄県作成

熱中症警戒アラート等

環境省では、熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたときに、危険な暑さへの注意を呼びかけ、**熱中症予防行動を促すために熱中症警戒アラート等を発表**しています。

府県予報区等内のいずれかの暑さ指数情報提供地点において、暑さ指数が**33以上**の場合は「**熱中症警戒アラート**」、都道府県内全ての暑さ指数情報提供地点において**35以上**の場合は「**熱中症特別警戒アラート**」が発表されます。



熱中症予防
情報サイトで
検索



出典：環境省の熱中症環境保健マニュアル2022

私たちにできること（熱中症に関する適応策）

熱中症警戒アラート等のチェック

- ・外出前に、テレビ、ラジオ、スマホで熱中症警戒アラート等の情報のチェックを習慣づけましょう

こまめな水分補給

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう



暑さを避ける

- ・炎天下での長時間の作業や海水浴はさけましょう
- ・外出時は、日傘や帽子を着用しましょう
- ・公園などの日陰でこまめに休憩をとりましょう
- ・速乾性・通気性のよい衣服を着用しましょう
- ・保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やしましょう
- ・室内では遮光カーテン、すだれで直射日光を避けましょう
- ・エアコンを適切な温度に設定し、扇風機の併用で温度をこまめに調整しましょう



熱中症弱者の方への対応

高齢者や乳幼児、身体に障害のある人、肥満の人、病気の人、体調の悪い人は「**熱中症弱者**」に該当します。熱中症弱者の方々には、家族や周囲の人が見守りや声かけすることが大切です

（子どもへの対応）

- ・顔色や汗のかき方をしっかりと観察しましょう
- ・適度に外遊びをする等、暑さに慣れさせましょう
- ・外出は気温が低い時間帯を選びましょう

（高齢者への対応）

- ・部屋の温度をこまめにチェックしましょう
- ・1日1回汗をかく運動で、体力をつけましょう

クーリングシェルター等の利用

- ・熱中症特別警戒アラート発表期間中、暑さをしのぐための暑熱避難施設（クーリングシェルター）を指定し、一般に開放している市町村がありますので、利用しましょう

- ・施設や利用時間等の詳しい情報は、各市町村のHP等で確認できます

（那覇市）

那覇市役所本庁舎

（沖縄市）

沖縄市役所本庁舎、沖縄市上下水道局庁舎、沖縄市戦後文化資料展示館、沖縄市立中央公民館、沖縄市保健相談センター、沖縄市立図書館、沖縄市老人福祉センターかりゆし園、沖縄市ITワークプラザ、沖縄市消防本部、沖縄市福祉文化プラザ、沖縄市社会福祉センター

（石垣市）

石垣市役所、結い心センター、石垣市健康福祉センター

（大宜味村）

大宜味村役場、大宜味村図書室

（恩納村）

恩納村役場、恩納村博物館、恩納村文化情報センター

（粟国村）

粟国村役場

その他の市町村もクーリングシェルターの準備を進めています



<クールシェアスポット>

公共施設や商業施設等の涼しい場所で過ごすことを「クールシェア」、クールシェアをするのに適し、一般の方に開かれた場所をクールシェアスポットといいます。

（那覇市内）

那覇市内の図書館、
カフェ-那覇メイプレイス、
イトナ覇店、那覇オパ、
あつがるめんこーぷ おきなわ



出典：厚生労働省、環境省、神奈川県HP参考

（発行・お問い合わせ先）

沖縄県 環境部 環境再生課 環境対策班

〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2 4F

tel：098-866-2064 fax：098-866-2497

