

環境通信

第33号
(6月号)



2026年(令和8年)6月発行(年4回発行)・発行元:大分市環境政策課・地球温暖化対策おいた市民会議

登場人物



みらいさん

…環境問題に関心がある社会人



アスまるくん

…大分市地球温暖化防止キャラクター
「地球(アース)の明日(あす)をまもる」ため、
大分市にやってきた。環境問題や地球温暖化対策に詳しい

「熱中症」と「暑熱順化」



今年の夏も記録的な猛暑が予想されています。
熱中症から身を守るために、どのようなことが必要でしょうか。

みらいさん

アスまるくん

暑さに体が慣れていないと、熱中症の危険性が高まるよ。
暑くなる前から暑さに慣れること(暑熱順化)が重要だよ!



暑熱順化とは

体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

【暑熱順化できていない】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血流量が少ない

熱中症になりやすい



【暑熱順化できている】

- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血流量が多い

熱中症になりにくい



暑熱順化ができて、
数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果は
なくなってしまうよ。



暑熱順化できているかを意識し、
熱中症に注意しましょう!!

暑熱順化に有効な動きや生活(例)



入浴



ストレッチ



ウォーキング

①入浴(シャワーだけでなく湯船に入るもの)

頻度目安: 2日に1回

②適度な運動 運動目安…30分

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

頻度目安: 週5回~毎日

③ウォーキング・ジョギング

運動目安…ウォーキング30分、ジョギング15分

頻度目安: 週5回



普段の生活の中にも暑熱順化につながるシーンは様々あります。
自身や身近な人の生活スタイルにあわせて、無理のない範囲で
暑熱順化を取り入れましょう。

暑い時期の熱中症予防

こまめな水分補給



- ・のどの渇きを感じていなくてもこまめに飲む
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



暑さを避ける



- ・エアコンなどを利用して温度を調節する
- ・外出時は日傘や帽子を使う



- ・通気性の良い服を着る

暑さに負けないからだをつくる



- ・日ごろから十分な休息と睡眠をとる
- ・バランスのとれた食事をとる

暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートの活用

- ・アラート発表時は外出を控え、暑さを避ける
- ・「熱中症予防情報サイト」で暑さ指数(WBGT)を確認する



環境省
「熱中症予防情報サイト」

※主に「高齢者」・「室内」において、
熱中症にかかる症例が多く報告されています。

エアコン等上手く活用し
暑い夏を乗り切ろう!



裏面に
つづく!

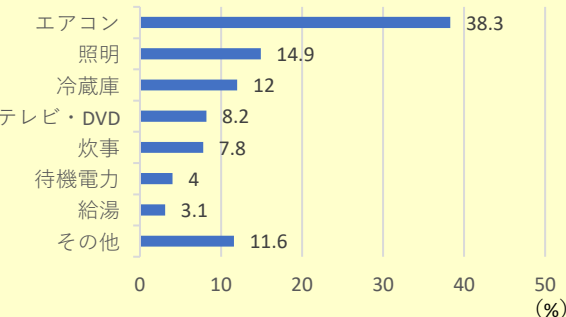
夏季の省エネルギーの取組について

エネルギーを多く使う夏季において、無駄なく効率的にエネルギーを活用するための取組についてお伝えします。

夏季の省エネのポイント

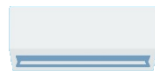
家庭における電力の使用割合

※夏の点灯帯：19時ごろ



・夏季においては、冷房の使用による電力の使用割合が約4割を占めています。

・エアコンを効率的に使うことから着手すると、無理なく効果的に省エネに取り組むことができます。



※資源エネルギー庁「(家庭向け)夏季の省エネメニュー(本州・四国・九州版)」をもとに作成

省エネの取り組み方

エアコン

- ・ドアや窓の開閉を少なくする。
- ・レースのカーテンやすだれなどで日差しを和らげる。
- ・室外機のまわりに物を置かない。
※室外機の吹出口にものを置くと、冷暖房の効果が下がります。
- ・フィルターを清掃する(目安：月1～2回)。



照明

- ・寝室やリビングの部屋の明るさを下げる。
- ・不要な照明は消す。

冷蔵庫

- ・冷蔵庫の冷やしすぎを避ける(強⇒弱・中へ)。
- ・食品を詰め込みすぎないようにする。



自分のライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で取り組もう！

省エネ性能が良い製品への買い換え

省エネ機器への買い換えや、LED照明器具への交換も省エネに有効です。

※買い換えの際は「統一省エネラベル(※)」を参考にしてください。

統一省エネラベル



ポイント①「多段階評価点」

市場における製品の省エネ性能が優れている順に★の数で表示

ポイント②「省エネルギーラベル」

トップランナー制度における、機器区分ごとに定められた省エネ基準をどの程度達成しているかを示すラベル。



トップランナー基準
(省エネ基準達成率
100%以上)を達成
した製品



省エネ基準達成率
が未達成(100%未
満)の製品

グリーンのマーク  が省エネ性の優れた
製品を選ぶときの目安になるよ！



お知らせ

「省エネ懇談会」について(自治会などの団体向け)

市職員などが直接、集会等にお伺いし、地球温暖化対策につながるお財布に優しいエコな生活や省エネ対策などの情報をお話しします。

【無料】



講師 市職員もしくは地球温暖化対策おいた市民会議委員

実施時間 30分～1時間程度

会場 開催団体でご用意ください。

問合せ先 大分市 環境政策課 脱炭素社会推進室
電話：097-529-7243 E-mail：datutanso@city.oita.oita.jp

多くの団体の皆様のお申込みをお待ちしております！！

