

みなさん、暑さがより一層厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

電気代は年々上がっているのに、エアコンや扇風機を1日中稼働させないと耐えられないこの状況、本当に辛いですよね。

今回のメルマガでは、効果的な暑さ対策の実施方法として、ここ近年で始まった国による「暑熱に対する施策」をお伝えしたいと思います。

「賢く」電気代を節約し、「我慢はせず」健康的に暑い夏を過ごしましょう。

## 目次

### 1. 前回の復習 ～暑さ指数を用いた各種指針～

### 2. 温熱環境側による要因の対策について ～賢く省エネして涼しむには～

### 1. 前回の復習 ～暑さ指数を用いた各種指針～

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の 目 安	日常生活における 注意事項	熱中症予防運動指針
危険 (31 以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則禁止
嚴重警戒 (28 以上 31 未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒 (激しい運動は禁止)
警戒 (25 以上 28 未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩)
注意 (25 未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 (積極的に水分補給)
出典元	日常生活における熱中症予防指針 Ver.4 (日本気象学会), 2022		熱中症予防運動指針 (日本体育協会), 2013

---

## 1. 温熱環境側による要因の対策について ～賢く省エネして涼しむには～

---

### (1) クールビズの取り組みをご家庭でも

「クールビズ」は英語の「COOL (クール)」と、「BUSINESS (ビジネス)」を略した造語で、地球温暖化対策の一環として、環境省の呼びかけによって 2005 年度から企業、自治体、団体等で取り組まれている施策です。もう、みなさんにも耳馴染みのある言葉ですよ。

でも、みなさんの中には、「ビジネスって…。既に仕事を引退している私達には関係ないんじゃないの?」、「役場に行った時に職員が軽装で勤務しているのを許容すればいいんでしょう?」くらいの感覚で、内容についてはさほど気に留めずにいる方もいらっしゃるかもしれませんが、ちょーっと待ってください。

一度、オフィスでのクールビズの取り組みがどのようなものか見てみましょう。

#### [環境省が推奨するクールビズの取り組み内容]

- ・室温の適正化
- ・室温に適した軽装  
(清涼感のある色使い、薄手の素材感など快適に過ごせる軽装で爽やかに)
- ・勤務時間を朝型にする  
(残業を減らす効果も期待でき、照明等に使用する電力の節電にも効果あり)
- ・使わないOA機器の電源を切る  
(OA機器や照明からの放熱も冷房効率に影響するため)
- ・うちわや扇子を利用して体感温度を下げる
- ・冷感グッズを使用してひんやり快適に
- ・ブラインドや断熱シートで室温上昇ストップ
- ・夏らしいすっきりした髪型で涼やかに  
(長い髪はアップスタイルにするなど)
- ・扇風機を効果的に活用して冷たい空気を循環させる
- ・通気性のいい座布団を活用しデスクチェアを快適に

「勤務時間を朝型に」を「活動時間を朝型に」、「ブラインドや断熱シートで室温上昇ストップ」を「グリーンカーテンや簾(すだれ)で室温上昇ストップ」、「デスクチェアを快適に」を「食卓の椅子やソファを快適に」に読み替えれば、どれもご家庭でも取り組むことができそうですね。

熱中症予防の観点も踏まえ、無理のない範囲でクールビズを応用して、過度な冷房に頼らない生活を工夫してみませんか。

## (2) クールシェアしましょう

「クールシェア」というアイデアは、2011年東日本大震災直後の多摩美術大学のゼミで生まれ、2012年に環境省によってクールビズの一環として取り入れられました。

これは暑さを我慢するのではなく、ご家庭やご近所で声をかけあって集まることでエアコンの使用台数を減らす、図書館などの公共施設や商業施設で涼む、あるいは自然が多い涼しいところに行くことで、エアコンの使い方を見直し、涼を分かち合おうというものです。

環境のための省エネや家計のための電気代節約ができるだけでなく、家族や地域の絆も深められる素敵な試みになりますね。

### おうちでクールシェア



3台のエアコンをつけていたら2台を止め、1部屋に集まり家族団らんを。

### ご近所でクールシェア



自宅のエアコンを止め、ご近所のお宅に集まって楽しいおしゃべりタイム。

### 自然でクールシェア



大樹の下や水辺といった、自然で涼しい場所に行き、のんびりと過ごす。

### まちでクールシェア



パブリック空間やカフェなどを、エアコンを止めて来た人たちに提供する。

(出典元:環境省クールビズ情報発信サイト『デコ活』)

### (3) シェアマップを使ってみよう

「シェアマップ」は、夏期の「クールシェアマップ」だけではなく、冬期は「ウォームシェアマップ」として、その時々に対応したスポットをオンライン上の地図に表示することができる情報サイトです。

「シェアマップ」には、自治体や統括団体が登録したスポットの他に、「クールシェアスポット」や「ウォームシェアスポット」のオーナー（企業や個人経営者）が登録したスポットや利用者の推薦によるスポットが登録されていて、利用者はパソコンやスマートフォンに駅名や住所、施設名などを入力してスポット検索したり、GPS 機能を使って現在地から 10km 以内のスポットを近い順に表示したりすることができます。

パソコン版もモバイル版も同じ URL (sharemap.jp) にアクセスして利用するのですが、モバイル版では機能が限定されているため、もしスマートフォンでもパソコン版をご利用になりたい場合にはスマートフォンのブラウザに表示される画面下にある「[パソコン版で開く]」ボタンで切り替えてみてください。

また「シェアマップ」は、クールシェアを提案した多摩美術大学デザイン学科 堀内チームがクールシェア事務局として企画・制作・運営をしている情報システムなので、安心してご利用していただけます。

(2012 年度～2013 年度はクールシェア事務局と地球温暖化防止事務局（環境省）が協働して「シェアマップ」を運営、また 2014 年度からはクールシェア事務局が「シェアマップ」に関する全ての対応窓口となり、環境省と連携して展開しています。)

外出先で「シェアマップ」を使い、近くのスポットを検索して表示させれば、涼みたい時にすぐ「クールシェアスポット」の情報を調べられて便利です。是非、活用してみてください。

#### [シェアマップ検索サイト]

スマホ・PC 共通 URL: <https://sharemap.jp/>

QR コード(右写真) : 携帯のレンズ機能を利用



#### ・パソコン版

全国のクールシェア情報の検索、新規クールシェア情報の登録、登録された情報の評価、コメントや、写真の追加を行うことができます。

#### ・モバイル版 (右写真)

スマートフォンの GPS 機能を使い、外出先で近くのクールシェア情報を検索することができます。

また、既に登録されているクールシェア情報に対して、評価、コメントや写真の追加を行うことができます。



[パソコン版で開く] ボタン

#### (4) 岐阜県内のクーリングシェルターはど~こだ？

気候変動適応法の改正により、熱中症特別警戒情報発令時には、各市町村長によって指定された公共の施設（公民館や図書館等）やご協力いただける民間店舗（大型ショッピングモール、スーパー、薬局等）など、空調設備を有する等の要件を満たした快適な屋内施設が「指定暑熱避難施設（以下、「クーリングシェルター」とする）」として一般開放されることになりました。「クーリングシェルター」は、誰でも暑さから避難し休息することができます。

先述の「クールシェアスポット」は、熱中症特別警戒アラート発令の有無にかかわらず、暑いときや外出中に涼みたくなったときに立ち寄ることができる屋外を含む場所なので、少し勝手が違いますね。

熱中症特別警戒アラート発令時の外出は熱中症になるリスクが高く大変危険です。

地震、津波、洪水、土砂災害、内水氾濫、高潮、火災、火山噴火などの災害の避難勧告とは違い、涼しい環境が確保できている場合には、必ずしも「クーリングシェルター」や「クールシェアスポット」へ移動する必要はありませんのでご注意ください。

熱中症対策は、適切な水分補給や外出は無理をしないなど、「暑さを避ける」ことが大切で、みなさま一人ひとりが予防行動を実践することが重要です。

#### [岐阜県内のクーリングシェルター指定済施設一覧及びクーリングシェルターに関する市町村お問合せ先]

岐阜県保健医療課 URL: <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/56596.html>

令和6年8月1日時点の「岐阜県内のクーリングシェルターに関する市町村お問い合わせ先」及び「岐阜県内のクーリングシェルター指定済施設」を参考資料として別添で掲載していますが、これら資料は市町村から寄せられた情報をもとに随時更新しております。最新情報については上記 URL をご確認ください。

#### [クーリングシェルターを利用する際の注意事項]

クーリングシェルターの開所は、原則「熱中症特別警戒アラート」が発表された時となります。また開所期間は市町村によって違うため、岐阜県内のクーリングシェルター指定済施設一覧にてご確認ください。

- ・場所の提供のみです
- ・飲料などは各自で用意してください。
- ・指定場所の温度調整はできません。
- ・指定施設の開館（営業）している日時、指定した場所のみ利用できます。
- ・利用の際は、マナーを守り、譲り合って利用してください。
- ・その他、利用に当たっては各施設の指示に従ってください。