

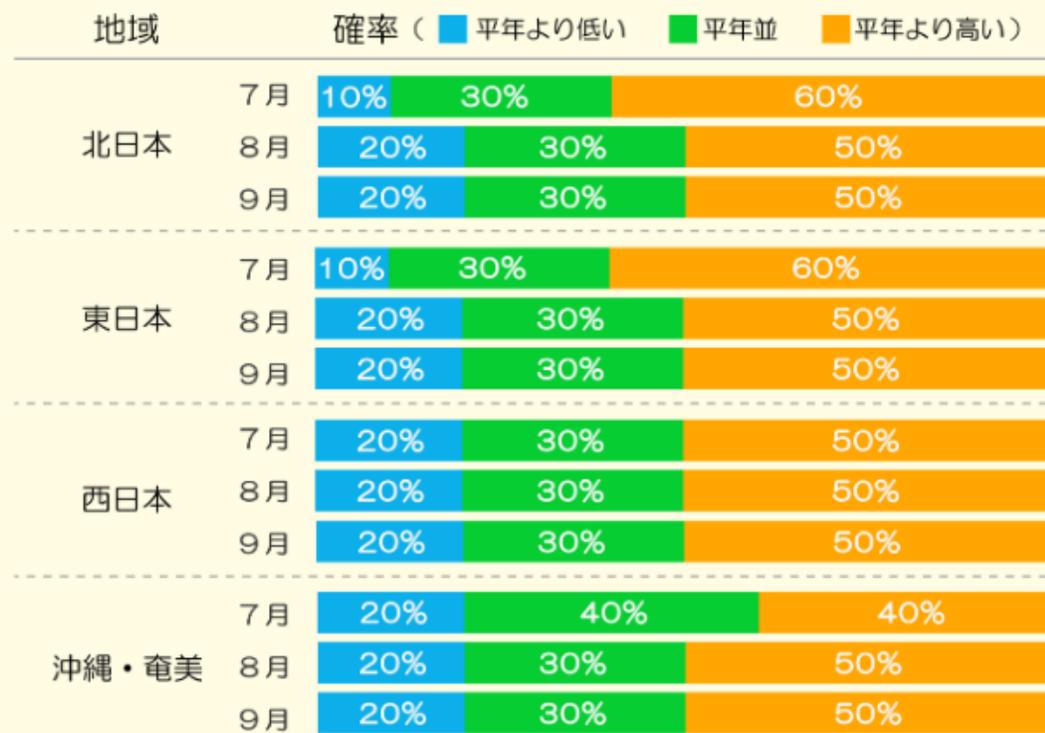
夏本番
気温
と
熱中症の傾向

エムシーパートナーズ衛生委員会
広島オフィス
2025年7月11日

☀️ 日本気象協会発表！
2025年の気温傾向と熱中症傾向

🌡️ 2025年7月～9月の気温傾向 ※6/24現在

7月の気温は、北から西日本で平年より高く、9月の気温は、全国的に平年より高いでしょう。
今年の夏も猛暑となる見込みで、残暑も厳しくなりそうです。



※気象庁発表

地図上の色分けは右の通りです
(熱中症指数に基づく)

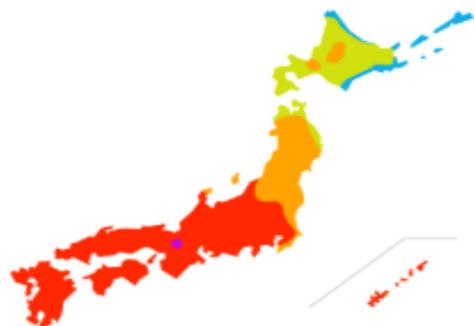


1. 全国

7月から8月にかけては、北陸から沖縄で「厳重警戒」、所々で「危険」ランクになるでしょう。

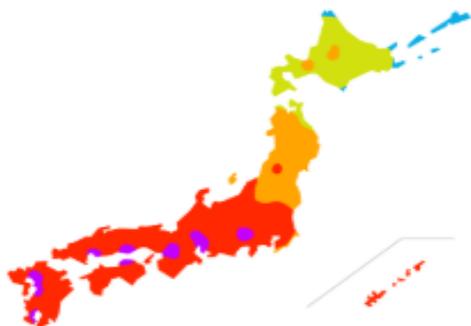
9月は、関東から九州の広い範囲で「警戒」ランクになる見込みです。

7月平均



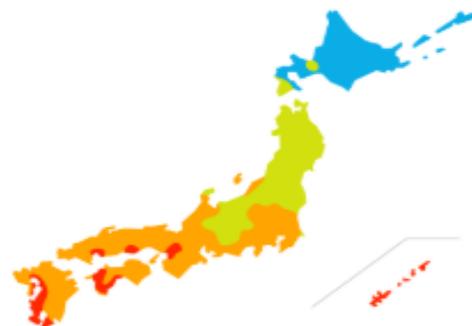
北陸から沖縄の広い範囲で「厳重警戒」。
東北でも、日によっては「厳重警戒」ランクになる可能性があります。

8月平均



北陸から沖縄にかけて「厳重警戒」。所々で「危険」。
北海道と東北でも、日によっては「警戒」や「厳重警戒」ランクになる可能性があります。

9月平均



関東から九州の広い範囲で「警戒」。
東北や北陸でも、日によっては「警戒」ランクになる可能性があります。

☀️ 2025年7月～9月の気温傾向 ※6/24現在

地図上の色分けは右の通りです
(熱中症指数に基づく)



8. 中国

7月は全域で「厳重警戒」、8月は広島県と岡山県で「危険」ランクになる見込みです。9月は、広島県と岡山県で「厳重警戒」ランクになるでしょう。

7月平均



全域で「厳重警戒」。
各地とも、日によっては「危険」ランクになる可能性があります。

8月平均



広い範囲で「厳重警戒」、広島県と岡山県で「危険」。
各地とも、日によっては「危険」ランクになる可能性があります。

9月平均



広い範囲で「警戒」、広島県と岡山県で「厳重警戒」。
各地とも、日によっては「厳重警戒」や「危険」ランクになる可能性があります。

☀️ 2025年7月～9月の気温傾向 ※6/24現在

地図上の色分けは右の通りです
(熱中症指数に基づく)



10. 九州

7月は全域で「厳重警戒」、8月は広い範囲で「危険」ランクになる見込みです。
9月は、広い範囲で「厳重警戒」ランクになるでしょう。

7月平均



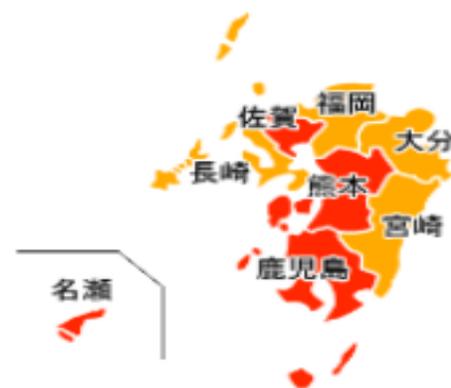
全域で「厳重警戒」。
各地とも、日によっては「危険」ランクになる可能性があります。

8月平均



福岡県や佐賀県、熊本県、鹿児島県で「危険」。
各地とも、日によっては「危険」ランクになる可能性があります。

9月平均



佐賀県や熊本県、鹿児島県で「厳重警戒」。
各地とも、日によっては「厳重警戒」や「危険」ランクになる可能性があります。

対策ポイント



めまいや頭痛など熱中症を疑う症状がみられたら、涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分や塩分を補給しましょう。体全体を冷やすのが難しい場合は、手のひらを冷やしても効果的です。

「梅雨の晴れ間」や「梅雨明け」は特に注意



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性があります。



梅雨明け

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあります。梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。



梅雨の晴れ間や梅雨明け後に急に暑くなると、熱中症のリスクが高まります。暑くなる前から、運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせて（暑熱順化）、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

熱中症を予防するためには、こまめな水分補給や適度な塩分補給なども大切です。子どもや高齢者の体調は周りの人がこまめに気にかけてください。

日常生活に関する指針

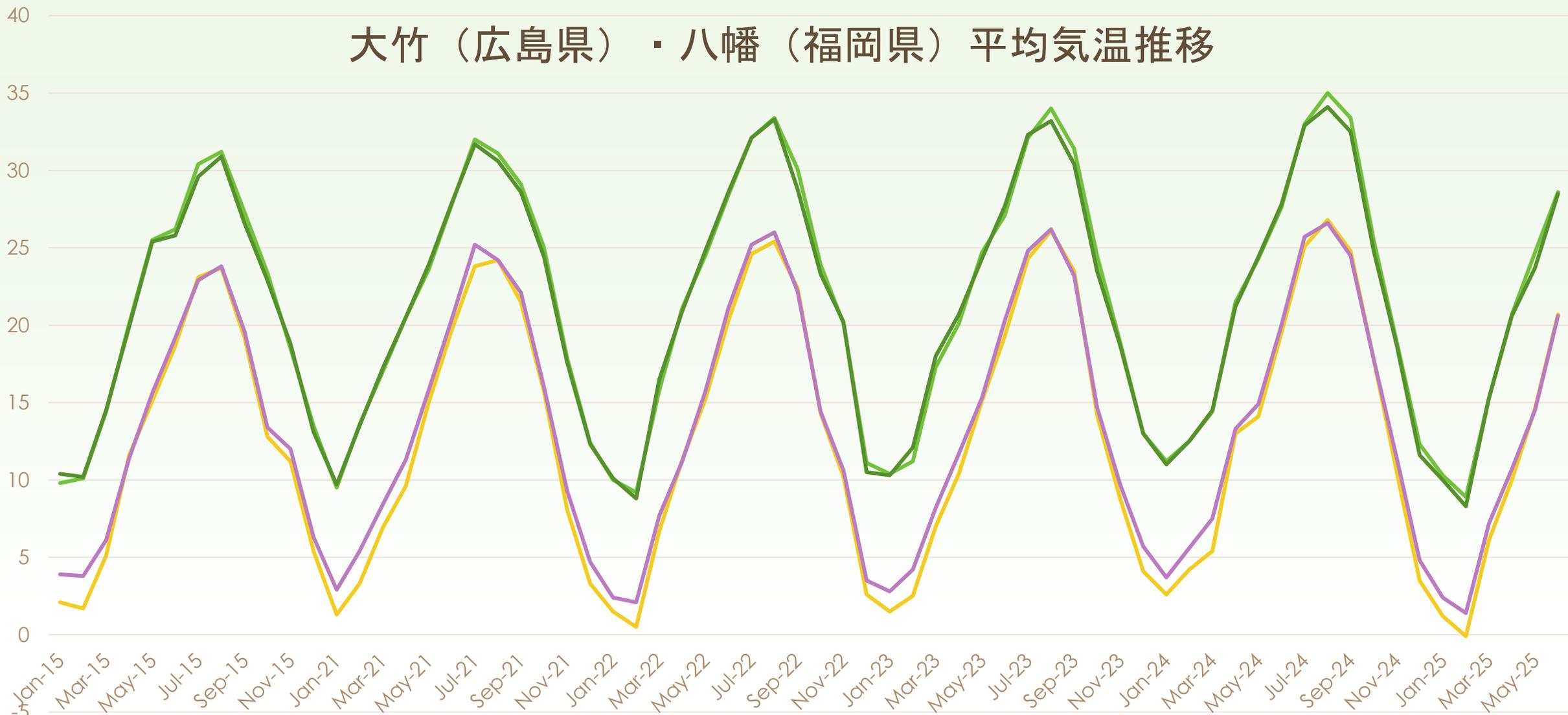
暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上3 5℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温 が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水 分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に 水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は 必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので 注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

大竹（広島県）・八幡（福岡県）平均気温推移



大竹日最高気温の平均(°C) 大竹日最低気温の平均(°C) 八幡日最高気温の平均(°C) 八幡日最低気温の平均(°C)

今年の夏は例年より
暑い！

休養、栄養、睡眠、水分
をとり、暑い夏を乗り切
ろう！

ご安全に！



以上