

前回欠席した方は、待っている間に、「名札」に記入しよう！

学年

ワークショップで呼ばれたい
ニックネームを書こう！

中3
学年

なみすけ



Team
Earth
Hero
すぎなみ

名札から台紙を出して好きな
色のペンで記入しよう！
裏面も記入してね！

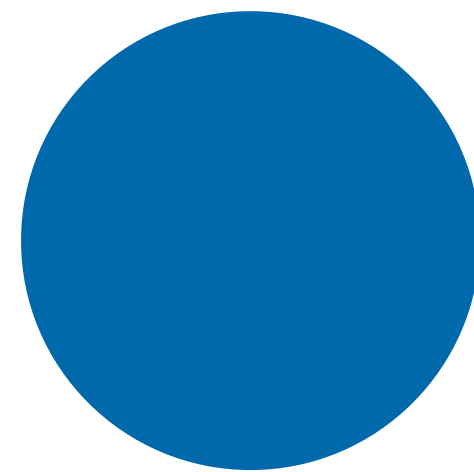
Team Earth Hero すぎなみ

～みんなで取り組む気候変動アクション～

DAY2 まちをフィールドワークして、気候変動の影響による身近な変化や課題を見つけよう！

令和8年8月15日（土曜日） 8:30～11:30

はじめに



杉並区温暖化対策担当課長
重田 拓郎

プログラム

今日

DAY 1

令和8年8月1日(土)
14:00～17:00

気候変動の現状
や対策について
学び、未来の杉
並のまちを思い
描いてみよう！

DAY 2

令和8年8月15日(土)
8:30～11:30

まちをフィールドワー
クして、気候変動の
影響による身近な変
化や課題を見つけよ
う！

DAY 3

令和8年8月29日(土)
14:00～17:00

DAY2で見つけた変化や
課題から、気候変動対
策について自分たちで
できることや社会全体
で取り組む仕組みを考
えよう！



本日の

ゴールと進め方

本日のゴール

- ▶ 気候変動の影響がありそうな場所を見つけよう
- ▶ 日頃活動している環境団体や企業から学ぼう
- ▶ DAY3で考えたいテーマを見つけよう

本日の進め方

- 8:30 はじめに 杉並区温暖化対策担当課長 重田 拓郎
- 8:33 本日のゴールと進め方 みんなの進路委員会 谷村 一成
- 8:40 自己紹介
- 8:45 フィールドワーク出発
- 9:45 帰庁・各班で気づいたことを共有しよう(5分)
- 9:50 休憩
- 10:00 後半スタート
- 10:02 雨、そして杉並～敵から恵へ～ 善福寺川を里川にカエル会 渡辺 剛弘さん
- 10:32 熱中症に気をつけて 大塚製薬株式会社 早渕 晶子さん
- 10:52 グループワーク(35分)
- 11:27 終わりに・次回の案内(3分)
- 11:30 終了



これからフィールドワークへ出発します!

楽しく、学びのある時間にするために、最初に注意点をお伝えします。



安全のための注意点



歩く場所には、車や自転車が通ります。
飛び出したり、急に進路を変えたりすると、事故につながる危険があります。
周囲をよく見て行動しましょう。



狭い道もあります。
道いっぱいに広がると、ほかの通行人の迷惑になってしまいます。

小さくまとまって歩きましょう。



今日はとても暑くなります。
のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。



学びのための注意点



今回の目的は、街の中で適応策がうまくいっている様子を見つけたり、課題を発見したりすることです。
街をよく観察してください!



何か見つけた人は、ぜひ近くの人にも教えてあげてください。
みんなで気づきを広げていきましょう!



発見したものは、どんなに小さなことでも、間違っていたても大丈夫!

自 チェックシートについて

参加者1人1人にチェックシートをバインダーに挟んで机に置いてあります。
各チェックポイントで「気づいたこと」「気になったこと」「なぜだろう?」と思ったことなどを自由にメモしてください。
感じたことをそのまま書いてみましょう。



参加者のルール

- ・歩道を歩く。
- ・はぐれない。
- ・体調不良等あれば、緑色の紐の名札をした区の職員に伝えること。



安全に気をつけて、たくさんの発見をしよう! いってらっしゃい!



フィールドワーク 本日は、ここを歩くよ！



フィールドワーク全体案内図



【班編成】

10班を3つに分けます

A班 1班, 2班、3班

B班 4班、5班、6班、7班

C班 8班、9班、10班

【出発の順番】

8時45分から、A班より出発

3分後、B班出発、3分後C班
出発

【誘導案内】

谷村さん、区職員、各テーブル
ファシリテーター

はじめに 自己紹介をしよう!



今回は口頭で、
1人30秒で、以下の3つを順番に紹介しよう!

- 1 呼ばれたい名前
- 2 学年
- 3 今日楽しみにしていること



いよいよフィールドワークへ！

出発します！

チームごとに移動しましょう



活動のポイント



テーブルファシリテーターの
指示をよく聞き、
行動しましょう。



チームでまとまって、
安全に移動しましょう。



周りの人や地域の方への
思いやりを忘れずに、
活動しましょう。



安全第一で、楽しく学びのある時間にしましょう！



フィールドワーク お疲れ様でした!



後半に向けて、
各班で気づいたことを**共有**しよう(5分)



みなさんお疲れ様でした!

ひと休みして、リフレッシュしましょう!

ひと休みして、リフレッシュしましょう!



水分補給を
しっかりとろう!



トイレ休憩も
忘れずに!

ゆっくり休んで
またがんばろう!



それでは、**10:00** から再開予定です!

時間になったら、またお集まりください。

後半スタート

フィールドワークお疲れさまでした!



実際に歩いてみて、
暑い場所、涼しい場所、
水辺や緑が多い場所など
気づいたことはありましたか?

実は、皆さんが感じたことは 気候変動と深く関係しています。
また、今日発見できなかったこともたくさんあります。
このあと環境団体や企業のお話を聞いて、
「なぜその場所が課題なのか」「どんな対策が行われているのか」
を一緒に考えてみましょう。



今日歩いた場所では、区や東京都と連携して
洪水からまちを守るための河川整備や雨水対策、
緑や樹木を活かしたグリーンインフラ、熱中症対策、
生物多様性保全などに取り組んでいます。



河川整備



雨水対策



グリーンインフラ



熱中症対策



生物多様性保全



机上に区の実施資料がありますので、
各自確認してください。

? 皆さんなら、これからどんな対策が必要だと思いますか？



それでは、善福寺川を里川にカエル会の渡辺さん
よろしくお願いします。



≡ 今日歩いた善福寺川を深く知ろう! ≡



実際に地域で取り組んでいる方々のお話を聞く時間です。
しっかりメモをとりましょう!



講演のタイトル

「雨、そして杉並 ～敵から恵みへ～」



地元の環境活動団体

善福寺川を里川にカエル会

渡辺 剛弘さん

みなさんが今日訪れた善福寺川で、
長年にわたり活動をしている団体です。



善福寺川を
よりよい里川に!



現場でのリアルな取り組みや思いから、たくさんのヒントを受け取ろう!



次は、企業から**熱中症対策**などについて学ぼう

気候変動への**適応策**としての 「**熱中症対策**」に どう取り組んでいるのか？



本日お話しいただくのは…

大塚製薬株式会社
早 洩 晶 子 さん



Otsuka



熱中症に気を付けて!

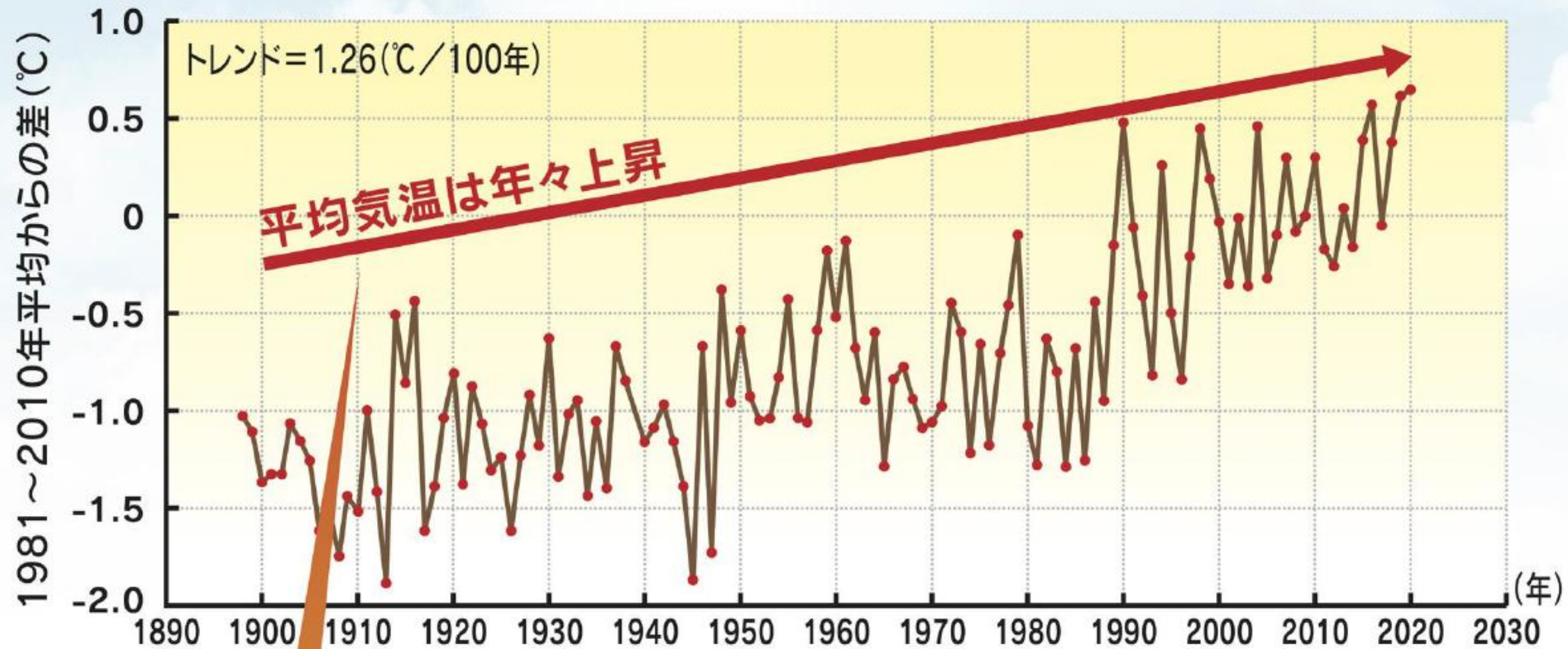
監修:大阪国際大学 人間科学部 名誉教授 井上 芳光



Otsuka 大塚製薬

上昇し続ける日本の気温

日本の年平均気温偏差

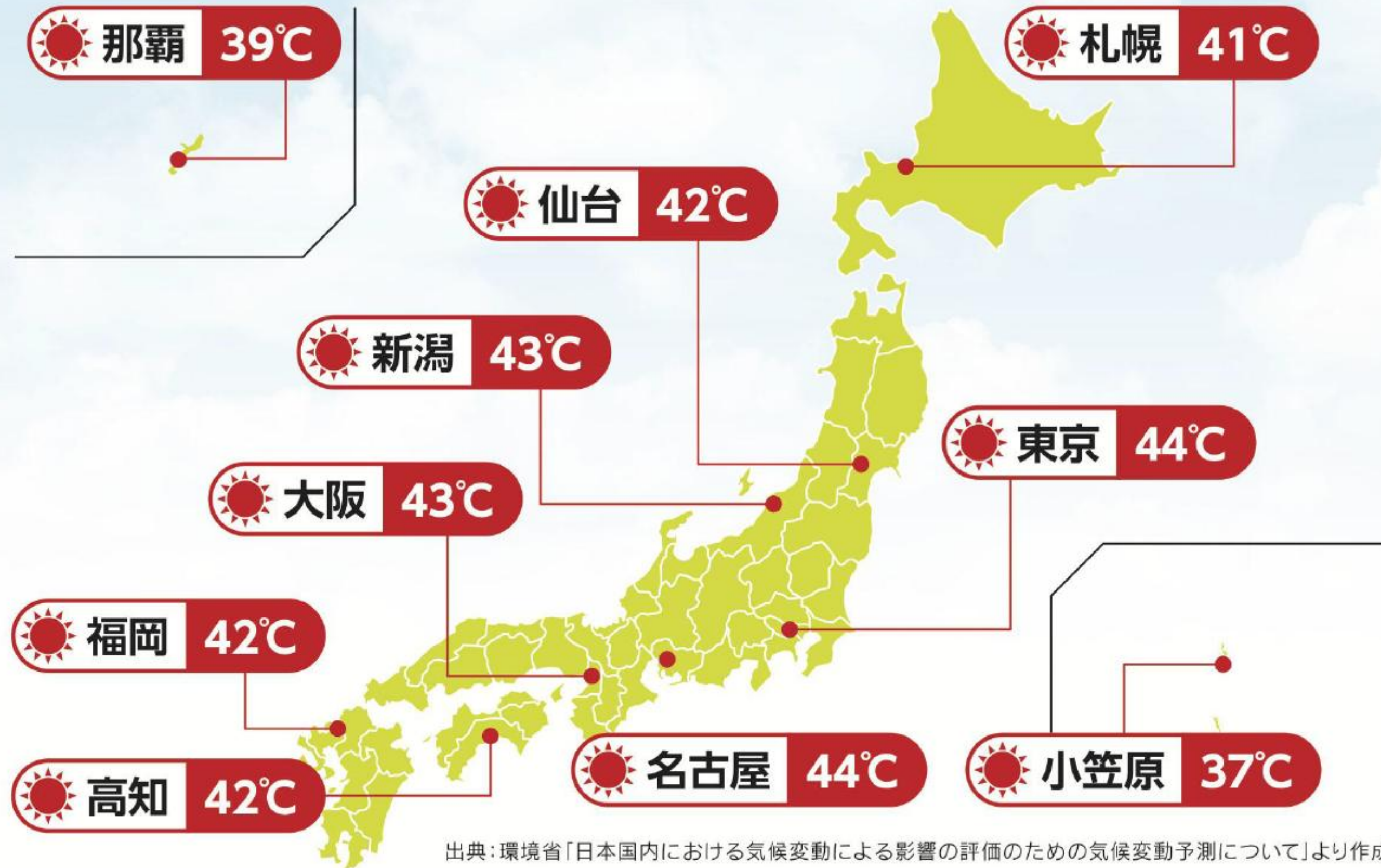


出典: 気象庁 日本の年平均気温の偏差の経年変化(1898~2020年)より

1898年以降では100年あたり、
およそ1.3℃の割合で上昇しています



未来の天気予報(2100年予想最高気温)



2025年7月30日水曜日最高気温

順位	都道府県	市町村	地点	観測値	
				℃	時分
1	兵庫県	丹波市	柏原（カイバラ）	41.2	14:39
2	京都府	福知山市	福知山（フクチヤマ）	40.6	13:47
3	岡山県	真庭市	久世（クセ）	40.3	15:12
4	兵庫県	西脇市	西脇（ニシワキ）	40.0	14:15
5	京都府	京都市中京区	京都（キョウト）*	39.6	15:38
6	岡山県	勝田郡奈義町	奈義（ナギ）	39.4	14:03
"	京都府	南丹市	園部（ソノベ）	39.4	14:33
8	島根県	邑智郡川本町	川本（カワモト）	39.2	14:59
"	広島県	府中市	府中（フチュウ）	39.2	16:08
"	大阪府	枚方市	枚方（ヒラカタ）	39.2	14:26
"	京都府	京田辺市	京田辺（キョウタナベ）	39.2	15:53

公民連携モデル 熱中症対策プロジェクト発足！



熱中症対策プロジェクト

(日時：6月26日14-16時、場所：杉並保健所 講堂)

部署名	氏名	肩書
政策経営部 企画課	藤山 健次郎	区政イノベーション担当部長(座長)
	浅野 克彦	公民連携担当課長
	安藤 哲哉	企画課公民連携担当係長
	栗原 圭介	企画課主任
危機管理室 危機管理対策課		
	上野 和貴	危機管理対策課長
区民生活部 スポーツ振興課		
	金澤 潤一	スポーツ振興課長
保健福祉部 管理課 高齢者施策課 高齢者在宅支援課 杉並福祉事務所 杉並保健所 健康推進課 子ども家庭部 保育課 環境部 環境課		
	土田 昌志	保健福祉部管理課長
	清岡 淳史	保健福祉部管理課地域福祉係長
	海津 康徳	高齢者施策課長
	井上 ひとみ	高齢者施策課管理係長
	田中 希美子	高齢者在宅支援課長
	石野 哲夫	地域包括ケア推進担当課長
	庄子 奈央	高齢者在宅支援課高齢者見守り連携係長
	木下 忠親	杉並福祉事務所生活自立支援担当係長
	山田 恵理子	健康推進課長
	水野 翔太	健康推進課管理係長
	青木 博巳	保育課長
	榊原 恭子	保育課保育支援係長
	矢花 伸二	環境課長
	重田 拓郎	温暖化対策担当課長
	宮下 功	環境課調整係長

会社名	氏名	ご役職
大塚製薬株式会社	伊藤 徹也	首都圏第一支店 ニュートラシューティカルズグループ 支店長
	上地 祥子	首都圏第一支店 営業三課 課長
	中塚 雄大	首都圏第一支店 SHR部 係長
	早濑 晶子	首都圏第一支店 営業三課 係長
株式会社オオゼキ	皆川 健	総務労務部 課長代理
	熊谷 好枝	総務労務部
株式会社 セブニーイレブ ン・ジャパン	吉田 真介	オペレーション本部 オペレーションサポート部 地域共 生 東東京ゾーン兼、西日本ゾーン担当
サミット株式会社	小川 智規	
城南信用金庫		
一般社団法人 杉並薬剤師会	中野 純希	理事
セコム株式会社	浅沼 世	セコム暮らしのパートナー久我山 所長



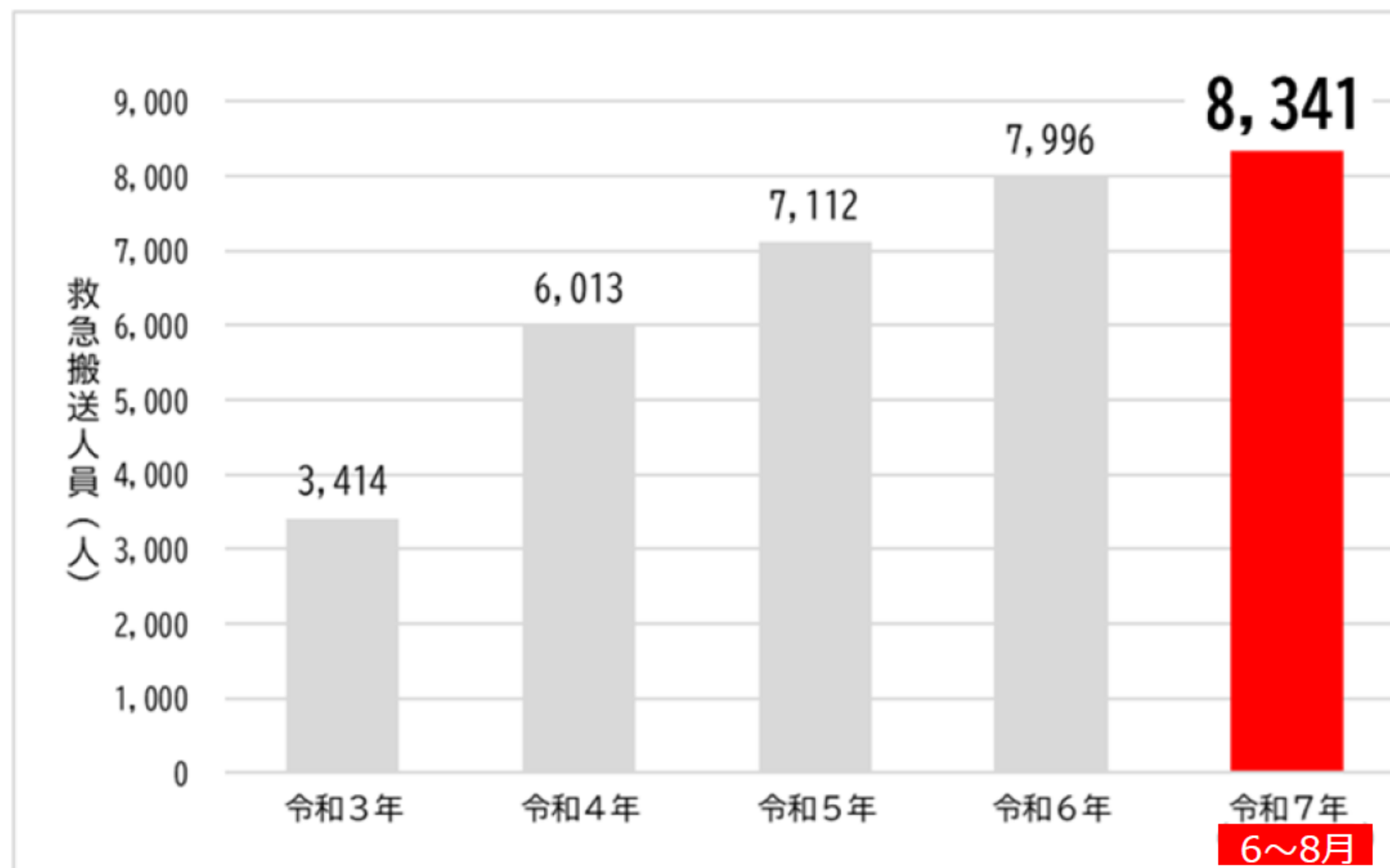
毎年約**15%上昇**している

都内の**熱中症患者**。

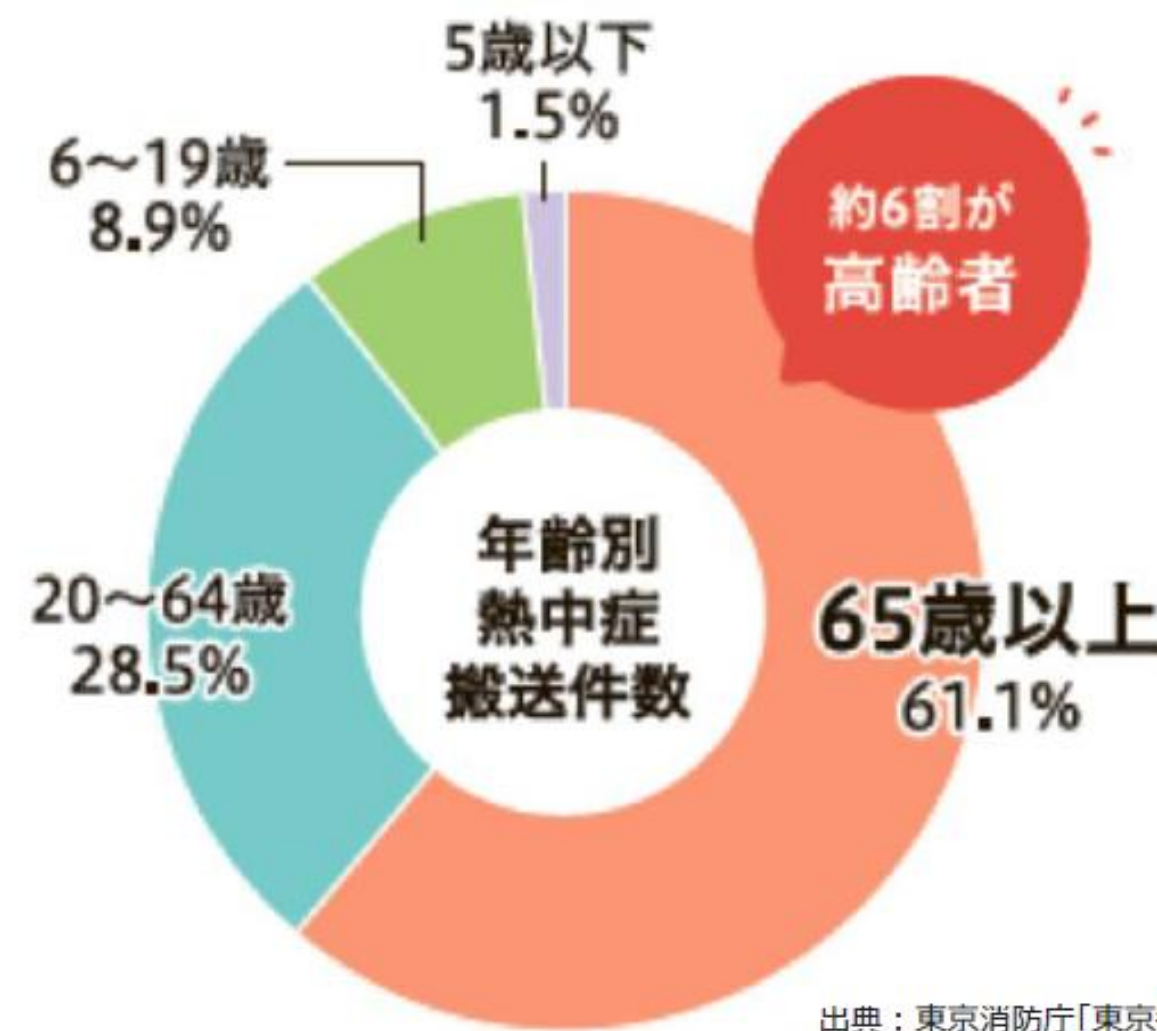
多社間連携することにより

地域の熱中症リテラシーを向上させる

過去5年 東京都 救急搬送人員数



※東京消防庁、過去5年間の熱中症による年別救急搬送人員（各年6月～9月）



出典：東京消防庁「東京都市区町村別熱中症件数令和6年（確定値）」

杉並区内で、令和6年6月～9月に熱中症で救急搬送された方は270人で、そのうち約61.1%は65歳以上の高齢者。特に、気温が急激に高くなり、体がまだ暑さに慣れていない7月は、熱中症の搬送者数が急増する傾向に。高齢者は暑さ・水分不足に対する感覚機能・身体の調整機能が低下しているので、特に注意が必要です。

掲載先：杉並区報「more Suginami」特集！暑さ対策しっかりと！より抜粋
[暑さ対策しっかりと！熱中症を防ぐ習慣を取り入れよう | 杉並区公式ホームページ](#)

①急増する7月に向けた取組み強化

②高齢者に向けた啓発取組み

01.ネットワーク



- ▶ 公民連携
- ▶ 民民連携

02.スピード感



解決スピードの最速化

03.新たな取組み

0 ▶ 1

連携による新規取組み

①急増する7月に向けた取組み強化

②高齢者に向けた啓発取組み

熱中症について

今、「**熱中症**」のリスクが高まっています。

熱中症は、従来、高温環境下での労働やスポーツ・運動場面で多く発生していました。近年、気候変動等による影響により、一般環境における熱ストレスが増大し、日常生活下でも熱中症のリスクが高まっています。

環境省「熱中症 環境保健マニュアル2022」より作成

熱中症とは、
高温・高湿の環境で起こる
暑熱障害の総称
(熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病)

体内の水分、塩分(ナトリウムなど)
バランスの崩れ

循環や体温調節機能に障害

など

熱中症は対策をすることで防ぐことができます

熱中症になるしくみ

暑い日の環境

気温が高い・湿度が高い
風が弱い・日差しが強い

カラダの状態

朝食抜き・睡眠不足
激しい運動



体温上昇

脱水が進むと

体温調節反応



- 発汗
- 皮膚への血流量を増加する（皮膚温上昇）

体温が下がる

ただし
体液を失う
▼
脱水

体温調節反応



- カラダに熱がたまる（体温上昇）

熱中症へ

熱中症の病態・症状

熱失神

めまいや
失神など



熱けいれん

痛みをともしなう
筋けいれん



熱疲労

脱力感、疲労感、
めまい、頭痛、
吐き気など



熱射病

意識障害から
進行すると
昏睡状態に



症状によっては死に至る場合もあるため注意!

子どもと高齢者も気をつけよう

子どもは大人より暑さに弱い

子どもの熱放散特性の模式図

子どもは汗っかきではない

環境温<皮膚温……深部体温＝
環境温>皮膚温……深部体温↑

体表面積／体重
子ども>成人



日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より作成

高齢者の生理機能が低下する

体温調節機能が衰える

老化に伴い、暑さを感じにくくなり
汗もかきにくくなる

脱水になりやすい

のどの渇きに気がつきにくく水分摂取量が減少し、
老廃物を出すために多くの水分が必要になる



日本生気象学会「日常生活における熱中症予防」より作成



フルマラソンを競走したら、
どっちが勝つ？

チーター



ヒト



体温調節機能が優れているヒトが勝つ!?

チーター



発汗できないため、
走行すると体温が上昇
(長距離移動に不利)

気温22℃で15分から30分で、時速15キロ以上で走った場合、
発生した熱の約90%が蓄積される

Taylor, et al. Am J Physiol. 1973; 224 : 848-851

ヒト



発汗できるため、
体温を放熱することができる
(長距離移動に有利)

Bramble & Lieberman. Nature. 2004; 432: 345-352

ヒトは、優れた**体温調節機能**を持っている

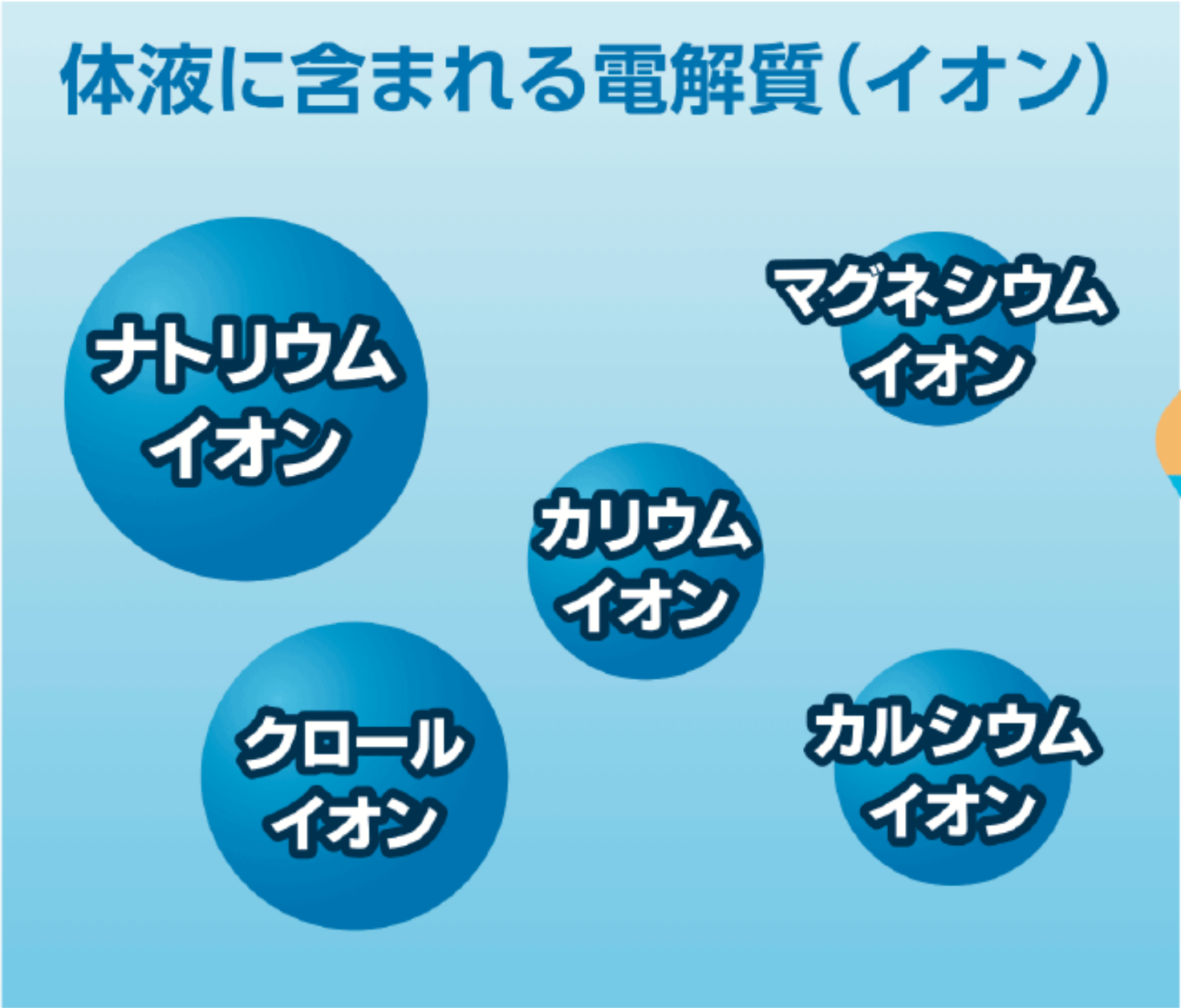


体温調節機能を**正しく理解**できていない

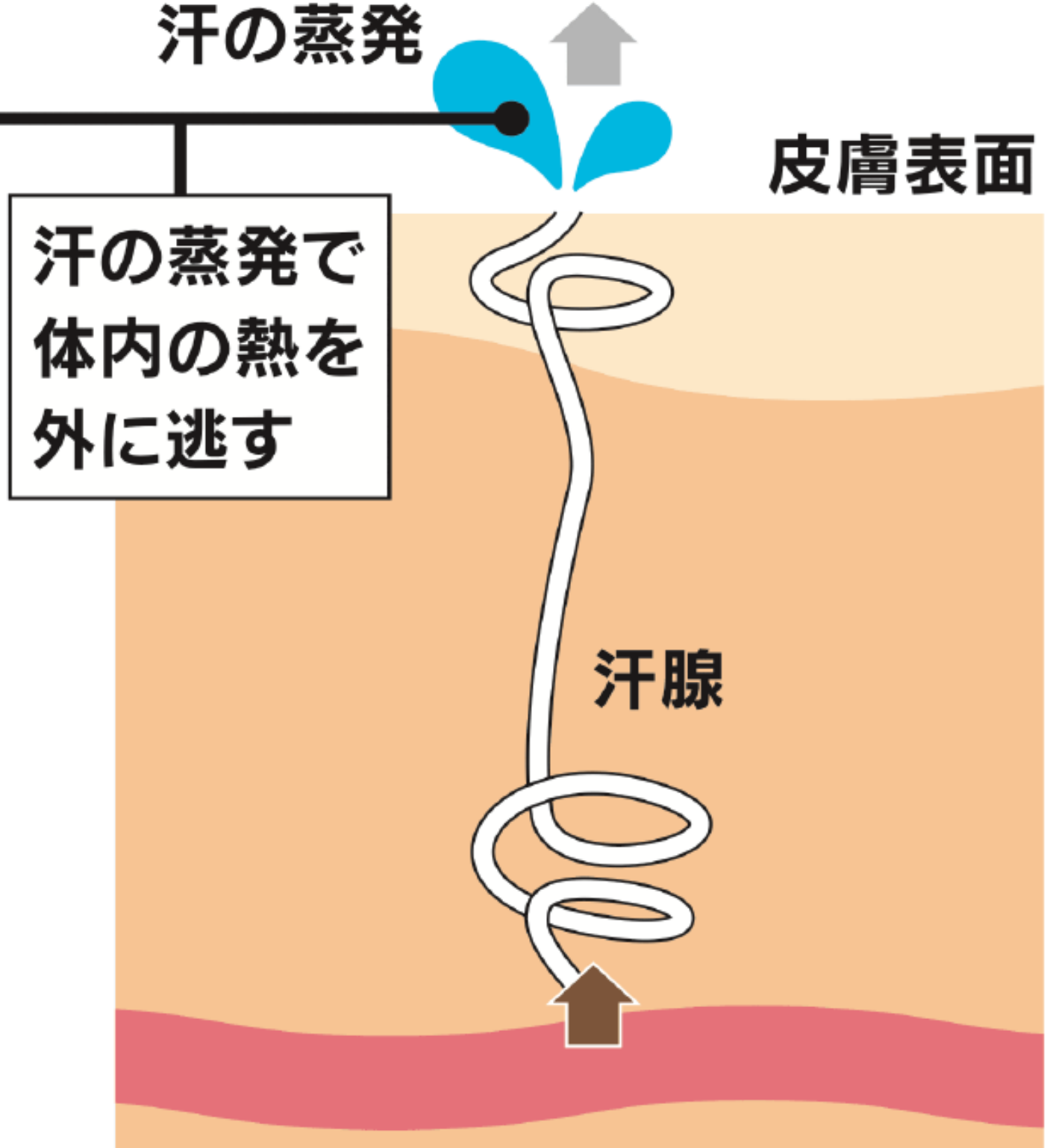
その機能を**使いこなせない**



熱中症の原因



体液 = 水分 + 電解質（イオン）
など



※イラストはイメージです。



私たちは、通常1日にどれくらい水分を失うと思いますか？

① 1L

② 1.8L

③ 2.5L

1日に「出入り」する水分量

※成人男性体重60kgの場合

「出る」水分量

呼吸・皮膚
からの蒸発
約900ml

尿・便
約1600ml

合計
約2500ml
+ 発汗量



「入る」水分量

食事
約1000ml



代謝水
約300ml

食べ物がエネルギーに
なる時に発生する水

飲料水
約1200ml



合計
約2500ml
+ 発汗による追加分

【参考】市販の飲料の場合は？

熱中症対策のための水分補給に必要な

食塩相当量

0.1～0.2g (100ml中)

食塩水0.1%～0.2%

市販の飲料を購入する場合は
栄養成分表示をチェック

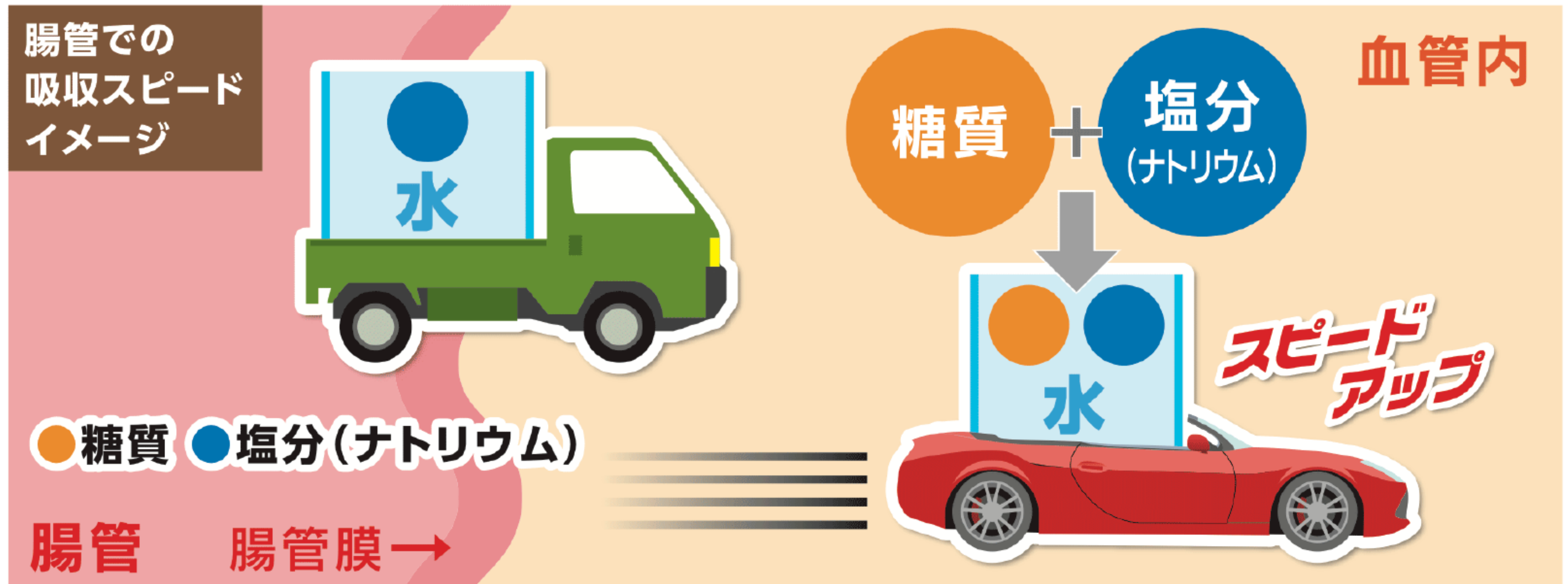
水分補給には飲料の塩分濃度が大切

食塩相当量 0.12g



● 栄養成分表示100ml当たり：
エネルギー25kcal、タンパク質・
脂質0g、炭水化物6.2g、食塩相当
量0.12g、カリウム20mg、カル
シウム2mg、マグネシウム0.6mg

糖質と塩分（ナトリウム）で効率的に



糖質と塩分（ナトリウム）で腸管における水分吸収を促進

熱中症対策へ新たな期待

深部体温を下げることで期待される「アイススラリー」



氷よりも
流動性
がある



液体よりも
冷却効果
がある



イオン飲料でアイススラリーを作ると、冷却効果に加え、
水分、電解質、糖質も同時に補給できるので効率的な方法といえます。



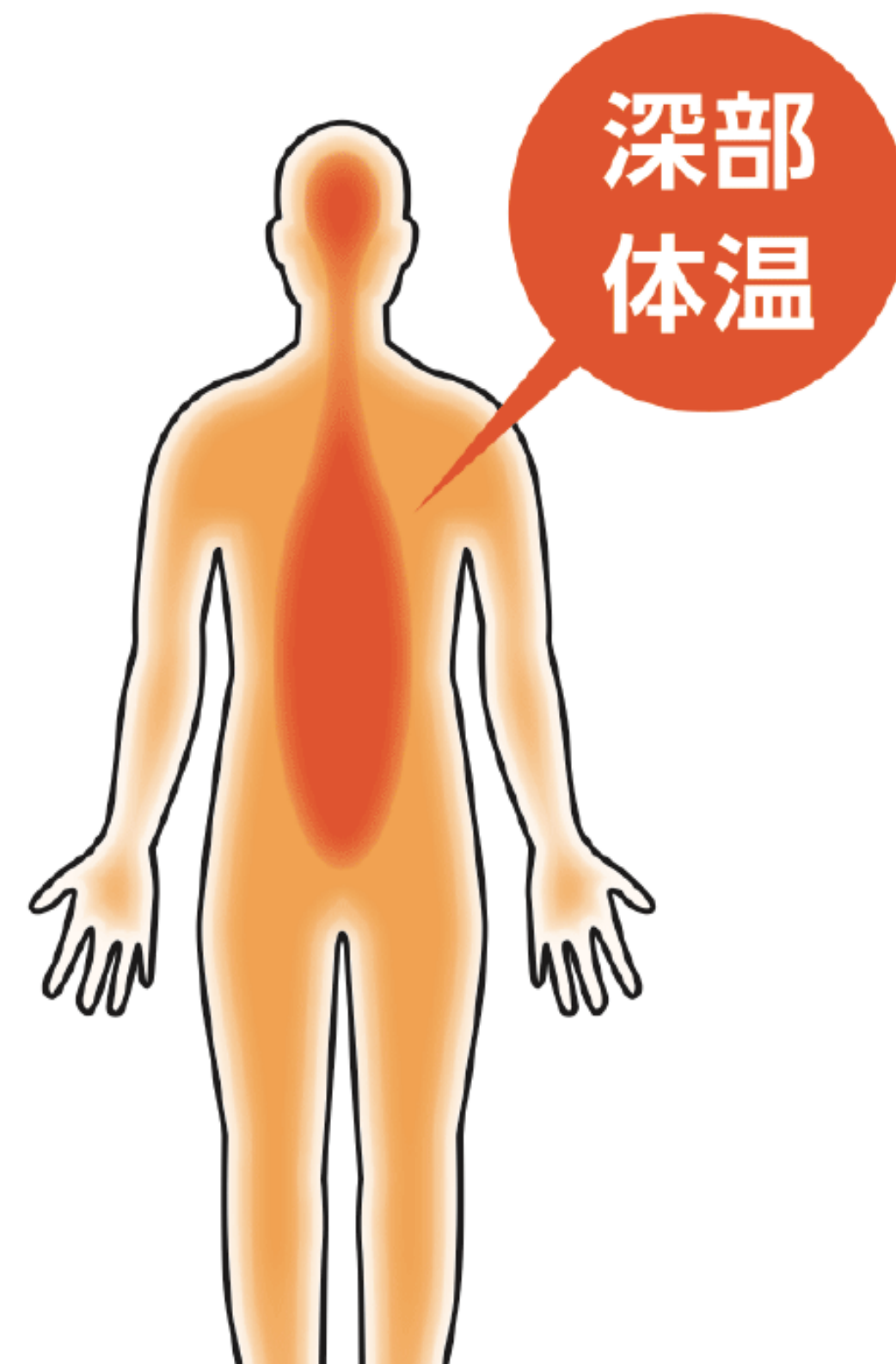
【参考】 深部体温とは？

深部体温 = 「体の内部の温度」

深部体温は、直腸や食道や鼓膜で測定できます。

38.5℃に達すると認知・判断機能の低下が報告されています（警戒体温）。

なお、40℃の深部体温が運動継続の制限因子であり、危機的限界レベルといわれています。



【参考】 プレクーリング

基本的には、暑熱環境を避けるようにしましょう

必要に応じて作業開始前や休憩時間中の**プレクーリング**を検討すること

厚生労働省 令和6年「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」より作成

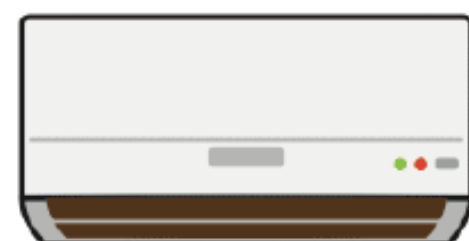
プレクーリング:作業開始前にあらかじめ身体冷却で深部体温を下げ、作業中の体温上昇を抑える。

活動前の身体冷却

外部
冷却

内部
冷却

+

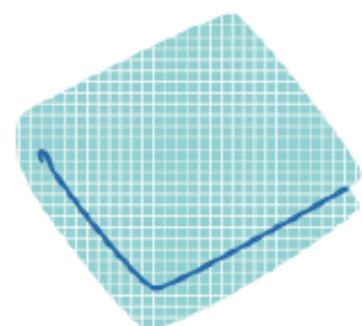


送風

アイスパック



アイスタオル
など



活動前に

アイススラリー
もしくは
飲料摂取

など

適切な水分補給のまとめ

水分補給の目的

発汗により失った体水分を回復・維持し、体温の上昇を抑制します。

水分補給のポイント

水分補給の効果を高めるには飲料にナトリウムなどの電解質、糖質が含まれていることが重要です。

汗で失われた電解質を補給できる

自発的脱水を抑えて脱水量に見合った水分を補給できる

腸管での水分吸収を速める

熱中症対策には電解質(主にナトリウム)と糖質を適度に含んだ飲料を摂取しましょう!



▶グループワーク

みんなで気づきを共有しよう

グラウンドルール・お約束 【前回のおさらい】

お約束

- 相手に体を向けて話を聞き、うなずきや表情なども含めてコミュニケーションをとろう。
- お互いの意見を認め合おう。
- みんなで協力して話し合おう。



企画運営メンバー
が考えました！

ポイント

- 自分から話すことを意識し、考えたことは口にしよう。
- 話しやすい雰囲気になるよう、出た意見にリアクションするなど心がけよう。



フィールドワークや、講演を踏まえて、

見つけたことや気になった理由、

このままだと**困ること**について

意見を出し合おう!

付箋に意見を
書きながら、
模造紙に貼って
チームで意見交換
しましょう!





見つけたことや気になった理由、 このままだと**困ること**について意見を出し合おう!

付箋に意見を書いて
模造紙に貼って
チームで意見交換しよう!

Step ① 見つけたこと

暑かった場所、涼しかった場所、
気になった場所など



Step ② なぜ気になる?このままだと何が困る?

木陰が少ない、熱中症が増えそう、川が増水しそう、
洪水が心配など

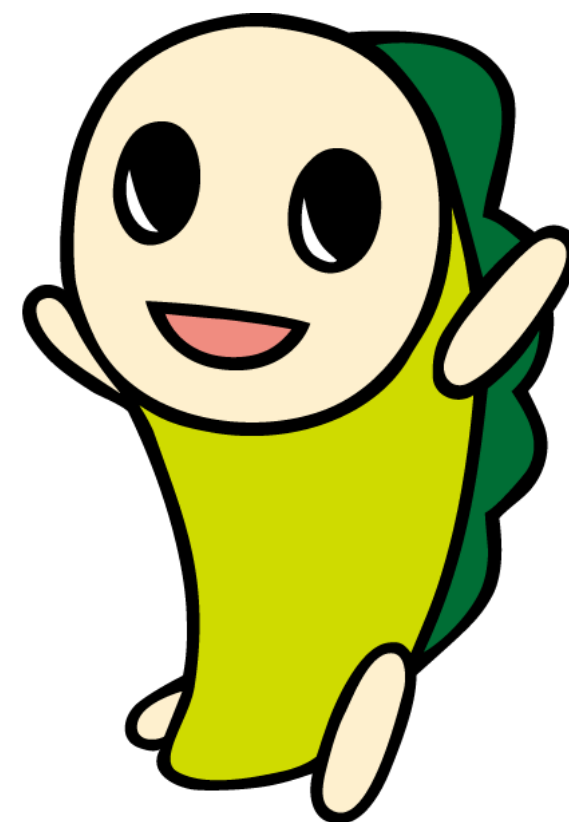


Step ③ 第3回で考えたい テーマを選ぶ

暑さ、洪水、生き物など



グループワーク スタート





発表タイム!



今回は **前には出ず**、その場で

① フィールドワークで気づいたこと

② このままだと何が困るのか

③ 第3回で考えたいテーマ

→ なんでそのテーマにしたのか、理由も発表をお願いします。

(例：～という理由でこのテーマにしました)

を **1分以内** で教えてください!



今日のフィールドワークでは、 各班ごとに様々な気づきがありました！

暑さ、洪水、緑、生き物など、皆さんが気になったことは
実際に杉並区でも課題として取り組んでいるテーマです。



暑さ



洪水



緑



生き物

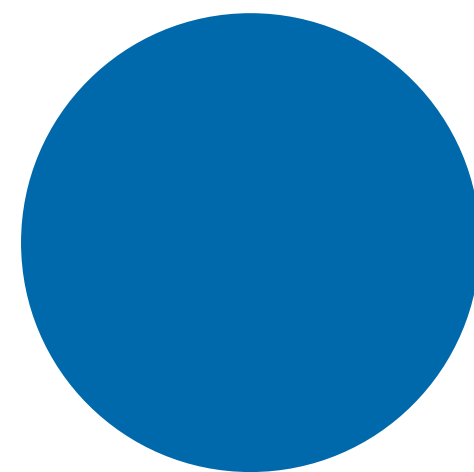


次回は

それらの課題に対して、
自分たちにできることや、
学校・地域・企業・行政が協力して
できる仕組みを考えていきましょう。



おわりに



杉並区温暖化対策担当課長
重田 拓郎

次回の開催は

8月29日(土)

14:00~17:00



またみんなで学び、考え、
行動していきましょう！



アンケート、受領書を配布します

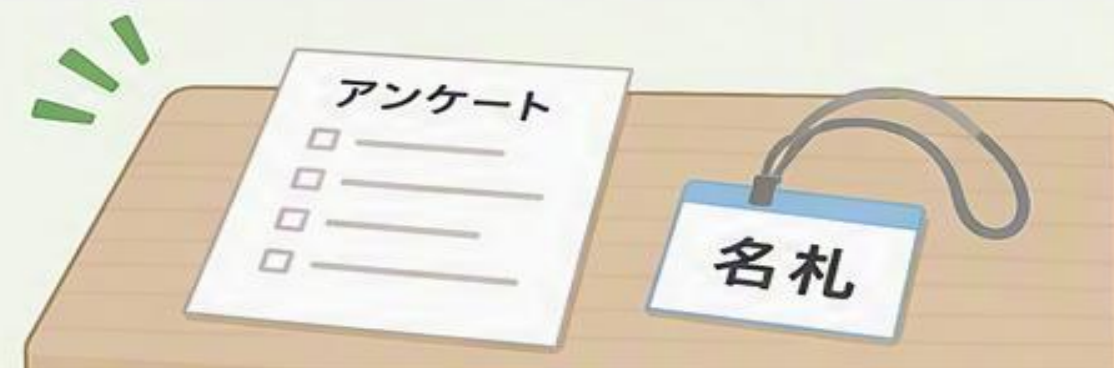
1

アンケートの回答、受領書に
名前の記入をお願いします
(裏面も回答お願いします)



2

記入済のアンケートと、
名札は机の上に置いてください



3

受領書と自分の荷物をもって、
入口の受付で、受領書をお渡してください



＼ ご協力をお願いいたします！ ／