

迫りくる酷暑、
どう備える

本格化する猛暑に備えよ！
熱中症対策、命を守る行動

只今の気温

40°C

詳しくは2・3面でご紹介

県の人口と世帯 総人口

(令和7年9月1日現在)



9,217,647人



4,566,767人



4,650,879人

前年同月比

↑7,026人減

世帯数

↑4,443,856世帯

県のたよりホームページ版

<https://www.pref.kanagawa.jp/tayori/>



※総人口には性別不詳を含むため、男女の合計と一致しない場合があります ※国勢調査結果集計中のため、令和7年10月1日以降の人口と世帯数は現在公表していません

本格的な暑さを迎える前の早めの対策が重要 今すぐ始めよう!

熱中症対策として注目

暑熱順化とは

暑い環境下でスムーズに汗をかくことができるよう、**体を暑さに慣らす**ことです。暑熱順化が進むと、汗をかきやすくなり、体内から効率的に熱を逃がせるようになるので、熱中症のリスクを軽減することができます。

※(一財)日本気象協会が推進するプロジェクト「熱中症ゼロへ」の解説を基に県が作成

× 暑熱順化できていない
熱中症になりやすい



神奈川県PRキャラクター
かながわキンタロウ

体温を調節しにくい

暑熱順化のススメ

○ 暑熱順化できている
熱中症になりにくい



体温を調節しやすい

毎日の熱中症対策 5つのポイント

- ✓ 水分をこまめに補給(1日当たり1.2リットルが目安)
- ✓ 十分な睡眠とバランスの良い食事をとる
- ✓ 外出時は日差しを避ける、日傘や帽子を使用
- ✓ 屋内を涼しくする(エアコンの設定温度は28度以下に)
- ✓ 暑さ指数(WBGT)を確認
 - ・湿度、ふく射熱、気温の3つを取り入れた、熱中症の危険度を判断する指標
 - ・28(厳重警戒)以上になると熱中症患者が急増



県健康増進課 保健師

熱中症弱者といわれる人たちは特に注意!

高齢者

暑さや喉の渇きを感じにくい、気づかないうちに室内が高温になっていたり、水分補給が遅れたりすることがあります。体内の水分が不足しやすい上、体に熱がこもりやすくなっています。

子ども

地面からの照り返しの影響を強く受けるため、**大人より高温の環境下に置かれています。**汗をかく機能も未発達なため、体に熱がこもりやすくなります。

STOP! 子どもの車内放置

短時間であっても子どもを車内に置いてその場を離れることは児童虐待です。

車内放置を見かけた場合は
児童相談所 虐待対応ダイヤル
いちばやく
189か110番を!



【問合せ先】
県子ども家庭課 ☎045(210)4655 045(210)8868



車内は50℃にもなることも

暑熱順化トレーニング

無理のない範囲で行い、日頃から水分補給を心がけましょう

暑熱順化には2週間程度かかるといわれています。暑さが本格化する前から取り組み、継続して習慣化しましょう!



入浴

シャワーのみで済ませず湯船に入る

目安: 2日に1回



サイクリング

通勤や買い物などの日常生活に取り入れる

目安: 1回 30分/週3日



筋トレ・ストレッチ

筋トレやストレッチで軽く汗をかく

目安: 1回 30分/週5日



ウォーキング・ジョギング

帰宅時にひと駅分歩く、外出時にできるだけ階段を使用するなど

目安: ウォーキング 1回 30分 / 週5日
ジョギング 1回 15分 / 週5日

かながわクーリングスポット

外出先で暑さをしのぎ、一時的な休憩を取ることができる県施設を「かながわクーリングスポット」として開放しています。



【上記記事に関する問合せ】県健康増進課 ☎045(210)4784 045(210)8857

知事メッセージ

6月に入ると、気温や湿度が高くなる日がさらに増え、熱中症のリスクが高まります。昨年、県内では、熱中症による救急搬送者数(5月～9月)が過去最多の4,972人を記録しました。熱中症は、体温調節機能がうまく働かなくなることによって体の中に熱がこもり、体温が上昇することで起こります。本格的な暑さを迎える前に、日常生活の中で軽い運動や入浴等により汗をかいて、徐々に体を暑さに慣らす「暑熱順化」に取り組みましょう。

また、熱中症対策には、喉が渇いていなくても、こまめな水分補給が重要です。1時間ごとにコップ1杯程度の水分補給を心がけましょう。

暑い時間帯は外出を控えることが大切ですが、やむを得ず外出する場合は、「かながわクーリングスポット」をぜひご利用ください。県施設を開放し、県民の皆さまが暑さをしのげる場所を提供しています。

一人一人が早めの対策を講じることで、大切ないのちを守りながら、楽しく健やかな夏を過ごすことができます。今から準備を始め、安心して夏を迎えましょう。

神奈川県知事 高橋 信行



vol.80 ともいきバトン 今月は、呼吸器生活向上委員会の鈴木 妙佳子さんに伺いました!

願いを形に。地域で広がる“ともに生きる”暮らし

重い障がいや病気があっても、地域で当たり前のように暮らしたい。私たちはそんな願いを大切に活動しています。インクルーシブ映画上映会「ともいきシネマ」をはじめ、美術館ツアーや自然体験、地域のお祭りなど、人工呼吸器や医療的ケアが必要な人、大型車椅子やストレッチャーを使う人がありのままの姿で街に出る機会を重ねてきました。「見てみたい」「やってみよう」「知りたい」「食べてみたい」を一つ一つかなえてきた中で、共に考え、応援してくれる方々の輪が広がっています。こうした交流から生まれる「気づき」が、「ともに生きる」第一歩だと感じています。これからも、誰もが自分らしく、当たり前と一緒に暮らしていける未来を地域の皆さんと共に育んでいきたいです。このコラムでは、「ともに生きる社会かながわ憲章」の理念に共感していただいている方々のメッセージをご紹介します。



鈴木さん(左)

呼吸器生活向上委員会の活動についてはこちら



【ともいきバトンに関する問合せ】県共生推進本部 ☎045(210)4961 045(210)8854

ともに生きる 新章

ともに生きる社会かながわ憲章

- 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

平成28年10月14日 神奈川県

憲章についてはこちら



「紫陽花とやさしい顔」

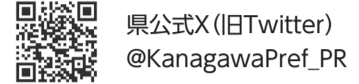
写真:横浜市・門谷 聡一さん

アジサイの時期に長谷寺境内にて撮影しました。

- ▶ 場所:長谷寺(鎌倉市)
- ▶ 撮影:令和7年6月



編集/発行(毎月1日発行)
〒231-8588 横浜市中区日本大通1
神奈川県 政策局 知事室
☎045(210)1111(代表)
☎045(210)3662 ㊚045(210)8834



※記事は5月14日時点の内容であり、変更になる場合があります

物価高騰の影響を受ける県民や事業者の皆さまを支援します!

最大 20% 還元

※店舗によって還元率が異なります

ぼくが載っているこのステッカーが目印!



神奈川県PRキャラクター かながわキンタロウ

かながわ トクトクキャンペーン! かなトク!

県内対象店舗でスマホ決済を利用するだけで、簡単にお得な買い物が楽しめるポイント等還元事業がスタートします。



ステッカー(例)

キャンペーン期間 6月19日~予算上限に達するまで

決済サービス



1人当たりのポイント等付与上限

1決済サービス当たり**2,500円**相当のポイント等を付与
※1回の支払いにおける付与上限は1,500円相当

対象店舗

県内に所在し、キャンペーンポスターやステッカーなどの掲示がある店舗
(小売店、飲食店、サービス業など幅広い店舗が対象)

問合せ

キャッシュレス版「かなトク!」キャンペーン事務局
☎050(3190)8302 受付時間 10時~19時

詳しくはこちら



※国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用した事業です

【上記記事に関する問合せ】 県商業流通課 ☎045(210)5558 ㊚045(210)8875

「経済対策」「災害対策」「幹線道路整備」「水源環境保全」 そのための特別な税負担をお願いしています

※表示単位未満切り捨てのため、合計に符合しません

法人県民税・事業税

経済対策の推進

事業費総額 **87億 9,567万円**

災害に強い県土づくりの推進

事業費総額 **905億 5,701万円**

県内経済の持続的な発展に向けた幹線道路の整備

事業費総額 **250億 4,832万円**



幹線道路(横浜藤沢線)

令和8年度の事業費総額

1,244億 101万円

うち法人県民税・事業税の超過課税活用額

304億 5,082万円

個人県民税

森林の保全・再生

事業費総額 **33億 7,033万円**

河川や地下水の保全・再生等

事業費総額 **15億 8,450万円**

施策効果の検証に必要な水環境モニタリング等の実施

事業費総額 **3億 1,935万円**



間伐作業

令和8年度の事業費総額

52億 7,419万円

うち個人県民税の超過課税活用額

49億 9,166万円

法人県民税・事業税の超過課税の活用項目については県財政課 ☎045(210)2266 ㊚045(210)8805

【上記記事に関する問合せ】 水源環境の保全・再生については県水源環境保全課 ☎045(210)4358 ㊚045(210)8855

超過課税制度の仕組みについては県税制企画課 ☎045(210)2306 ㊚045(210)8806