

8. さまざまな熱中症対策の取組事例

事例11. 弘前大学、青森県、(一社)避難所・避難生活学会 「2025あおもり酷暑期避難所演習」

- 真夏の暑い時期に大規模な災害が発生した場合の避難所の課題について検討するため弘前大学、青森県※、(一社)避難所・避難生活学会の合同主催により、令和7年8月に「**2025あおもり酷暑期避難所演習**」を開催。
※青森県…危機管理局防災危機管理課
- 青森県として初開催となる演習であり、自治体職員や弘前大学の学生らが参加し、**弘前大学内の体育館で1泊2日の避難生活を体験**。
- 1日目は東北における熱中症対策や災害関連死の防止等を中心とした座学を実施のうえ、トイレ・段ボールベッドの設置を行い、自治体が持ち寄った非常食で夕食をとり、コインシャワー体験後に就寝。就寝中は弘前大学が準備したウェアラブル端末を用いて参加者の睡眠の質を計測。2日目は温かい防災アレンジ食を参加者みんなで食べ、実際に体験した寒暖差、睡眠、環境調整の難しさなど参加者同士のディスカッションを実施して終了。
- 「避難所においてどのような対策ができるか」「どのような備蓄を充実させるべきか」を知る機会を提供。



▲水の確保

青森県庁ホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/release/2025/78687.html>
弘前大学ホームページ <https://www.hirosaki-u.ac.jp/topics/106114/>



▲段ボールベッドを設置する参加者



▲就寝前の様子

■苦労・工夫した点

初めての宿泊型演習であったため、自治体・団体への依頼調整が大変だった。
自治体から使用できる備蓄を集め、他は企業から協力を得た。課題を明確にするために、環境データ、身体影響、参加者の体験を言語化・見える化し、次につなげるようにした。

■感じたり気づいた点

日中のひどい暑さに悩まされたが夜は気温が下がり寒いくらいだった。寒暖差により夏でも寒さ対策が必要だと感じた。体育館で初めて寝たが、冷風機の騒音や他人の生活音でたびたび目が覚めた。避難生活が長引く場合は熟睡できる環境が大事だと思った。