

Epistula



国立研究開発法人
建築研究所
Building Research Institute

Vol. 104 (通算) 発行:2026.7

暑い夏でも安心して活動できるまちへ

最近の夏は、年々暑さが厳しくなり、熱中症で病院に運ばれる人も増えています。暑い時は外出を控えるなど、自分で身を守る行動が大切です。しかし、仕事や通院、買物や子どもの外遊びなど、暑くても止められない活動もあります。暑い夏に人々の活動を支えるためには、どのようなまちづくりが必要でしょうか。

(1) 暑い日に控える外出と控えにくい外出がある

東京 23 区に住む高齢者を対象に、夏の暑さの感じ方や外出について Web アンケート調査を行いました。暑い時に控える外出は、「散歩」が約半数で最も多く、「日用品以外の買い物」、「運動」、「観光・レジャー」も多く選ばれました。暑さで体調が悪くなった経験がある人ほど、外出を控える傾向がみられました。一方で、「通院」や「仕事」を選択した人は少なく、暑くても変更しにくい外出があることが予想されます。

(2) 暑い日はまちなかを歩く人が減る

暑い日はまちなかを歩く人は減るのでしょうか。これを調べるため、スマートフォンの位置情報をもとに、人がいつ・どこにいるかを推計したデータ（人流データ・図 1 右）を使用しました。一定範囲にとどまった人を「滞在者」、ある速さで移動した人を「歩行者」とし、滞在者と歩行者の合計に対する歩行者の割合を「歩行者率」としました。

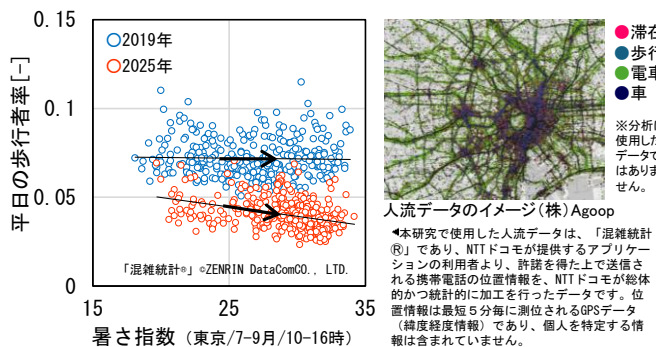


図 1 暑さ指数と歩行者率の関係

夏の日中における東京 23 区について、歩行者率と、熱中症の危険度を示す暑さ指数（WBGT）との関係を調べました（図 1・左）。横軸の暑さ指数が高くなるほど、縦軸の歩行者率は下がり、暑くなるほど歩く人が

減ることがわかります。この傾向は、特に休日で強くみられました。また、2019 年と 2025 年を比べると、休日では大きく変わりませんでした。平日では、暑くなるほど歩く人が減る様子が、2025 年の方が強くなっていました。人々の暑さへの対応も変わりつつあると考えられます。

(3) 暑さは子どもの外遊びの機会にも影響する

暑さは大人の外出だけでなく、子どもの生活にも影響します。敷地内に園庭を持たない都市型の保育施設では、周辺の公園などへの移動が必要なため、外遊びの時間帯や場所が限られます。ある保育施設の 2021 年から 2025 年の毎年 5 月から 10 月の活動記録を集計したところ、暑さ以外にも様々な要因がありますが、近年は外遊びを行う日の割合が低下していました。身体を動かすことや、夏の自然・季節に触れる機会が失われやすくなっていると考えられます。

(4) おわりに

暑い夏を安全に過ごすためには、暑さを避ける行動と、必要な活動を支えるまちなかの環境づくりの両方が重要です。人がよく通る道や遊び場所、交差点のような暑い中でも立ち止まる場所などに、日かげ、街路樹、休憩場所などを増やすことで、暑い中でも人々が安心して活動しやすくなります（図 2）。暑さに適応した建築や都市づくりに貢献したいと考えています。

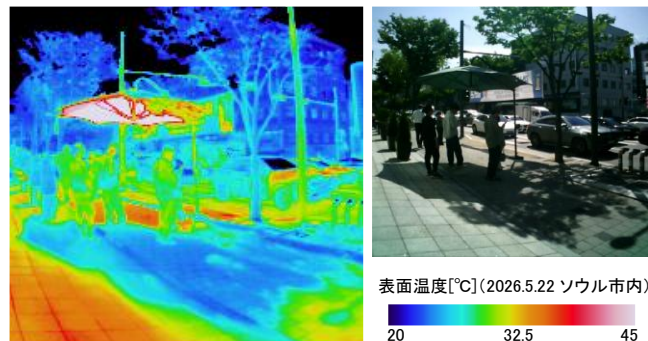


図 2 交差点の日かげ対策の例



●バックナンバーは、ホームページでご覧になれます。
<https://www.kenken.go.jp/japanese/contents/publications/epistula.html>

●えびすとらに関するご意見、ご感想はこちらまで。
epistula@kenken.go.jp



環境研究グループ 主任研究員 熊倉 永子