

鎌倉「よもやま話」

No.14 2026年7月号

2026年7月27日(月)発行

鎌倉「よもやま話」は鎌倉に関する情報を特定の話題にこだわらず発信しています。

情報 「まだ大丈夫」が危険です！！

「いつもと違う」と思ったら、熱中症を疑いましょう！

熱中症が疑われたときは、涼しい場所への移動、体温の冷却、水分・塩分の補給の3つを直ちに行います。意識がない場合や吐き気がある場合は、無理に水を飲ませず救急車を呼びましょう。

あれっ、何かおかしい

手足がつか

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

<熱中症の症状と重症度>

重症度	症状	手当
I 度	●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	119番▶応急手当 ●冷所で安静 ●身体を冷やす ●水分と塩分の補給 ●見守り
II 度	●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感	医療機関での 診療が必要
III 度	●けいれん発作 ●身体が熱い ●意識障害	積極的に身体を冷やす (アクティブクーリング)
IV 度	●意識疎通ができない ●深部体温が40度以上	入院治療が必要

出所：厚生労働省HP「熱中症ガイド今すぐ使える熱中症ガイド」
<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001682823.pdf>



詳しくは

情報 暑い夏を元気に過ごすプレクーリング

厚生労働省が推奨する「プレクーリング」とは、暑い場所での作業や運動を始める前に、**あらかじめ体の深部体温や皮膚温を下げ、熱中症を予防する方法**です。

<プレクーリングの例>

👉手足の冷却

出所：厚生労働省【職場における熱中症予防】6.プレクーリング
<https://youtu.be/BPJlpCnHqHc> 👉**こちらで検索**



冷却の目安



●10～15℃の温度が効果的

●冷却時間は10分程度

※温度が低すぎると血管が収縮して逆効果

YouTube JP



👉アイススラリーの活用

細かい氷の粒子と液体が混ざったシャーベット状の飲み物で「飲める氷」とも呼ばれています。ドラッグストアやスーパー、コンビニエンスストアなどでも販売されていますが、家庭でもつくるができます。



クールシェアスポットも有効に活用しましょう！
(クールシェアスポット・・・暑さをしのぎ、涼しく過ごせる施設)

今年もあります。鎌倉市のクールシェアスポット！！

公共施設・・・20箇所

民間施設・・・43箇所

詳しくは👉



👉作り方は
こちら！



「骨太の方針2026（経済財政運営と改革の基本方針2026）」

「責任ある積極財政」を軸に据え、「責任ある積極財政」元年、日本成長戦略、社会保障改革などを柱として、2026年7月21日に閣議決定されました。**その年の予算編成や政策の方向性を示す重要な役割**を持っています。何にお金を使い、何を節約するかの大枠を決める文書です。

経済財政運営と改革の基本方針2026 「責任ある積極財政」元年～日本の挑戦を起動する！～ ※内閣府作成

令和8年7月21日
閣議決定

I. 経済の現状認識・課題

- ◆ 我が国の潜在成長率は、長年にわたる「未来への投資不足」により、主要先進国と比べて低迷。
- ◆ 主要先進国では、官民が連携して大規模かつ長期的な財政支出を伴う産業政策が大きな潮流。
経済財政運営の在り方そのものに関するコペルニクスの転回であり、我が国も、こうした時代の変化を踏まえた国家運営が求められている。

II. 経済財政運営の基本方針

- ◆ 投資不足の流れを断ち切るとともに、世界的な産業政策の大競争時代に対応していくため、「責任ある積極財政」の考え方の下、「危機管理投資」や「成長投資」を大胆かつ戦略的に進め、中長期的な成長力強化につなげていく。
- ◆ 民間投資を引き出すために政府予算の予見可能性を確保する観点から、予算の作り方を根本から改める。
「強い経済」の構築と「財政の持続可能性」をバランスよく同時に実現。令和9年度（2027年度）を「責任ある積極財政元年」と位置付ける。

「強い経済」の実現に向けた戦略的投資・分野横断的な取組

①日本成長戦略の推進

- 17の戦略分野における62の主要な製品・技術等の官民投資ロードマップに盛り込んだ施策パッケージの着実な実行
2040年度まで累計で370兆円超の官民投資を想定
- 8つの分野横断的課題へ対応するための具体策、政策パッケージの着実な実行

②成長基盤の強化

- 新技術立国、スタートアップ
- AX/DXの推進、フロンティアの開拓（宇宙・海洋・G空間）
- 規制・制度改革の徹底
- 企業の経営力向上、成長を支える資金の供給・確保
- 資源・エネルギー安全保障・GXの強化

③強い地域経済の構築

- 地域未来戦略の推進
- 賃上げ環境整備
- 持続可能で活力ある国土の形成、交通空白の解消、観光立国
- 農林水産業の構造転換による成長産業化、食料安全保障の強化

④人材力の強化・人材総活躍

- 人材の育成・能力発揮（教育の質向上、リ・スキリング、アドバンスト・エッセンシャルワーカー育成等）
- 人材総活躍・誰一人取り残されない社会の実現（若者・女性の活躍、孤独・孤立対策等）

強い外交・安全保障の確立

- 外交力・安全保障・情報力の強化
- 経済安全保障の強化

国民の安全・安心の確保

- 防災・減災・国土強靱化の推進、東日本大震災・能登半島地震への対応
- 治安・安全の確保（犯罪対策、安全・安心な暮らしの確保、環境リスクへの対応、気候変動適応策）
- 外国人政策の推進

民間投資の拡大による供給力の強化を、経済規模の拡大、税収基盤の強化につなげ、強い経済と財政の持続可能性を一体的に実現

責任ある積極財政に基づく「中長期経済財政計画」

【目指す経済・財政の姿】

- ◆ GDP：2040年度 1,100兆円に近づく
- ◆ 成長率：できるだけ早期に、実質で1%超、名目で3%超を定着させ、更に引き上げていく
- ◆ 債務残高対GDP比：安定的に低下

（財政運営目標の設定）

- 強い経済の実現と財政の持続可能性を両立する観点から、国・地方の総債務残高対GDP比の安定的低下を中核に位置付け
- PBについては債務残高対GDP比の低下に向けて確認する指標とし、その安定的低下と整合するよう複数年で管理
- 債務残高対GDP比を安定的に引き下げていく中でも可能となる財政規模を精査し、市場の信認確保に配慮しつつ、通年の国債発行額などを具体化

（経済の成長力強化と名目の経済規模の拡大にふさわしい予算編成への転換）

- デフレ・低成長時代の一律抑制型の予算編成から、物価・賃金上昇を的確に反映し、経済の成長力強化と名目の経済規模の拡大にふさわしい予算編成へ転換。令和8年度当初予算から実現した経済・物価動向等の的確な反映を更に進めるなど、必要な財政需要に確実に対応
- 社会保障関係費については「現役世代の保険料率の上昇を止め、引き下げていく」との方針の下、給付と負担の改革を継続

→2040年度までを計画期間とし、目指す経済・財政の姿を実現。

ミクロ・マクロでの実績把握、検証等も踏まえつつ、経済財政諮問会議の下、包括的な検証を実施。必要に応じて計画を見直す。

（『「強く豊かな日本」投資枠』の創設）

- 予見可能性を持って実施できるよう、通常歳出とは別に、『「強く豊かな日本」投資枠』を創設
- 規模については、財政の持続可能性を実現しながら必要十分な規模を確保
- 経済安全保障上、特に重要な分野などについては、特別会計において別枠管理

（補正予算依存からの脱却、基金や複数年にわたる予算措置の見直し）

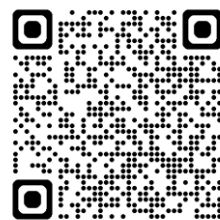
- 補正予算は緊要性の高いものに限定し、恒常的な施策については当初予算で措置
- 基金ルールの抜本的な見直しを具体化
- 基金、国庫債務負担行為による複数年契約、財政投融资、出資等の手法について、ガバナンスを強化しつつ、投資の性質に応じて適切な手段を活用

（市場の信認確保と分析・検証の強化）

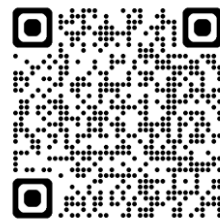
- 国内外の市場関係者に透明性高く、一貫した説明を行う。経済・物価・金利動向や政策効果をめぐる不確実性に備え、幅広い可能性を踏まえた分析

※中長期的に持続的な経済社会の実現に向け、

全世代型社会保障の構築等、国民生活の基盤となる重要政策を推進



骨太方針2026
＜概要＞



骨太方針2026
PR資料
～政策ファイル～



経済財政運営と改革の基本方針2026
「責任ある積極財政」元年
～日本の挑戦を起動する！～

「鎌倉の未来を守る会」

柳田 幸輝（やなぎだ ひでき）ホームページ

<https://hideki-yanagida.jp/>

