

# 熱中症 警戒アラート

## 発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと(※)に発表されます。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位



### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



### 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



# 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動



## 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。  
(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



- 屋外で人と十分な距離  
(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。



## 外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



## 暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



### 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

### 暑さ指数 (WBGT) とは

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、輻射熱 (日差し等) からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

# 熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。  
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

報道機関  
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが発表されました。  
明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。



防災無線

SNS



熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、**最悪の場合は死に至る**疾患ですが、下記のような**予防行動**を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



**エアコンを適切に使用しましょう**

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



**外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう**

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



**熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう**

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



**外での運動は、原則、中止／延期をしましょう**

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



**普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう**

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- 涼しい服装にしましょう。



**暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう**

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

# 政府の熱中症対策

熱中症対策行動計画：令和4年度目標 適切な熱中症予防行動のより一層の定着



## 高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

- 高齢者のための熱中症対策



〈リーフレット〉

## 管理者がいる場等における熱中症対策の促進

- 学校関係の熱中症情報



- 農作業中の熱中症対策



- スポーツの熱中症対策



- 防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

- 学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報



- 災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

## 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策の両立

- 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に



〈リーフレット〉

## 地域における連携強化

- 熱中症に関連する気象情報



- 熱中症から身を守るために



- 夏季における熱中症による救急搬送状況



- 健康・医療関係の熱中症情報



## その他

- エアコンの早期の試運転について



- ヒートアイランド対策



- 無理のない省エネ生活



マイボトルで熱中症予防を!



内閣府



文部科学省



厚生労働省



農林水産省



経済産業省



国土交通省



環境省



消防庁



スポーツ庁



観光庁



気象庁