

熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

te 3/3

① 外出はできるだけ控え、昼夜問わずエアコンで温度を調節

② 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・延期を

③ 喉が乾いてなくても水分補給をするなど、普段以上に熱中症予防行動を実施



④ エアコンの使用や水分補給など、熱中症リスクが高い方に呼びかけを
3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけを

高齢者

子ども

持病のある方

肥満の方

障がいのある方 など

⑤ 暑さ指数(WBGT)を確認

暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、こまめに確認を。

tenki.jpの熱中症情報(WBGT近似値)でも確認できます
<https://tenki.jp/heatstroke/>



気象庁 HP「熱中症警戒アラート」の全国での運用開始について (http://www.jma.go.jp/jma/press/2104/23a/210423_kaikai.html) を元に作成

熱中症警戒アラート 発表基準

te 2/3

熱中症警戒アラートは、環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報です。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指数
33以上	熱中症警戒アラート発表		
全国を58に分けた府県予報区等のどこかの地点で 暑さ指数(WBGT)が33以上になると予測した場合に発表 ※暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい 「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標			
31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	原則は運動中止
28~31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒 (激しい運動は中止)
25~28	中度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩)
21~25	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 (積極的に水)

環境省・気象庁「熱中症予防のための新たな情報発信「熱中症警戒アラート」について」をもとに日本気象協会が作成