

暑さ指数を知りたい地点を選択して下さい。

地方

都道府県

地点

このサイトは、熱中症などに対する注意を促すことを目的に暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)、熱中症患者速報、熱中症への対処方法に関する知見など熱中症関連情報を提供するサイトです。

携帯サイトはこちらからご利用できます。



**ご利用にあたって**  
このサイトの利用上の注意について説明をしています。

**暑さ指数(WBGT)とは**  
暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)について説明をしています。

**環境省熱中症情報**  
熱中症への環境省の取り組みを紹介しています。

**熱中症環境保健マニュアル**  
熱中症についての正しい知識を提供し予防に供するとともに、熱中症になったときの適切な対処法等を紹介しています。

**環境省 ヒートアイランド対策**  
ヒートアイランド現象やヒートアイランド対策大綱を紹介しています。

**国立環境研究所 熱中症患者速報**  
ここから先は、(株)国立環境研究所のサイトになります。

**ひと涼みしょう**  
環境省が熱中症予防プロジェクトに参加しています。熱中症予防声かけプロジェクト実行委員会のサイトになります。(外部サイト)

**ご意見・ご質問**  
環境省  
※本サイトに関するご意見・ご質問は、環境省水・大気環境局大気生活環境室 heat@env.go.jpまでお寄せ下さい。  
※掲載されているデータ・資料等の著作権は、出典のあるものを除き環境省が保有しています。

東京(大手町)  
名称 東京管区気象台  
所在地 〒100-0004 東京都千代田区大手町1-3-4

## 現在の暑さ指数

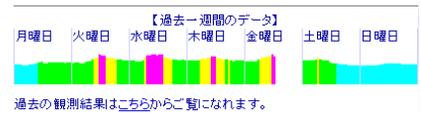
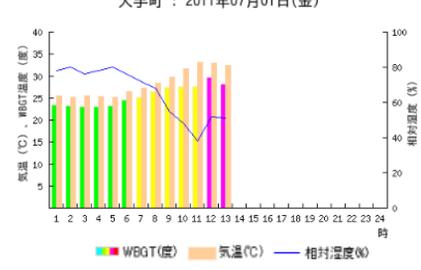
<b>大手町</b>		<b>28.2℃</b>	
<b>7月1日13時</b>			
参考	乾球温度 32.4℃	相対湿度 51.0%	
	黒球温度 42.0℃	湿球温度 23.7℃	

## 今後の暑さ指数予報

東京		今後の予測							
		3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
7月1日12時時点 29.8℃	7月1日					28	25	25	24
	7月2日	22	22	25	26	26	25	24	24
	7月3日	22	24	27	28	28	27	26	26

- 一番左の欄には現在の暑さ指数(WBGT)を表示しています。
- 現在の暑さ指数は刻々の状況を反映しているため、予報と乖離がある可能性があります。
- 予報は6時間ごとに更新しているため、現在の暑さ指数の値から乖離している場合があります。

## 現在までの暑さ指数



過去の観測結果はこちらからご覧になれます。

## 暑さ指数に係る運動と生活の指針

日本体育協会©2006 熱中症予防のための運動指針より

気温(参考)	WBGT 速報	熱中症予防のための運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は厳禁 WBGT31℃以上では、気温と相対湿度の方が高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動は中止する。
31~35℃	28~31度	厳重警戒(強い運動は厳禁) WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いので、差し運動や持久走など熱中症が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合は、積極的な休息をとって水分補給を行う。体力の悪いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28~31℃	25~28度	警戒(積極的休息) WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとって水分を補給する。差し運動は、30分おきに休息をとる。
24~28℃	21~25度	注意(積極的休息) WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
24℃まで	21度まで	注意(安全確認) WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、湿度や相対湿度は注意である。市民でランなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

日本気象学会(2008) 日常生活における熱中症予防指針Ver.1より

健康基準(参考)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31度以上)	すべての生活活動でおおる危険性	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。
厳重警戒(28~31度)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25~28度)	中等度以上の生活活動でおおる危険性	運動や暑い作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意(25度未満)	強い生活活動でおおる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働には発生する危険性がある。

## 他地点の暑さ指数

水戸	館野	宇都宮	日光	前橋
熊谷	秩父	東京	大島	三宅島
八丈島	父島	銚子	館山	勝浦
千葉	横浜	練馬	八王子	