



熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

環境省
気象庁

熱中症警戒アラートは、熱中症予防行動をとっていただくために、暑さへの「気づき」を呼びかける情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日の前日夕方または当日早朝に都道府県毎に発表します。熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

1. 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
- ・不要不急の外出はできるだけ避ける
- ・昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整する



2. 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) (※) に応じてエアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則、中止や延期をする



3. 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する（1日あたり1.2Lが目安）
- ・涼しい服装にする
- ・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す



4. 熱中症リスクが高い方に声かけをしましょう

- ・身近な熱中症弱者；
 - 高齢者
 - 子ども
 - 持病のある方
 - 肥満の方
 - 障害者 等
- に声をかけ、エアコンの使用やこまめな水分補給等を呼びかける



高齢者



声かけ



子ども 持病のある方 肥満の方 障害者

5. 暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- ・身の回りの暑さ指数 (WBGT) を行動の目安にする
- ・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する



WBGT計



熱中症予防情報サイト

※「暑さ指数 (WBGT)」気温・湿度・輻射 (ふくしゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標

