



注意：「熱中症特別警戒アラート」が始まりました

●熱中症予防するための行動を理解、実践し、日頃から熱中症に対する備えを万全にしましょう。令和6年4月から熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃の1日2回発表されます。令和6年4月からは、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設されました。熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省及び気象庁のサイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。 参考 <https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php> (環境省 HP)

△こんな人は特に注意

- 高齢者、乳幼児
- 暑さに慣れていない
- 肥満度が高い
- 運動不足、睡眠不足
- 運動や発熱など脱水状態にある。

※特に高齢者は注意しましょう！ 室内も油断しないでください。

✓熱中症予防チェック

- エアコンや扇風機で室温をこまめに調整する
- こまめに水分・塩分を補給する
- 外出時は、帽子や日傘、日陰を利用し直射日光を防ぐ
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がける

※日常生活における暑さ指数の指針と対策

35以上 熱中症特別警戒アラート※

33以上 熱中症警戒アラート※

31以上 危険・・・高齢者は安静にしているでも発症リスクが高いため、極力外出を避けて涼しい室内に移動する。水分補給も忘れずに。

28以上～31未満

嚴重警戒・・・外出する際は炎天下を避けて、室内では室温が上がらないように気を付ける。

25以上～28未満

警戒・・・運動や激しい作業をする場合は、定期的に十分な休息を取り入れる。

25未満 注意・・・激しい運動や重労働は発症リスクが上がるため注意する。

※熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険度を認識してもらうことを目的に、いずれかの観測地点で暑さ指数が33以上と予測した場合に発表される情報のこと。

また、過去に例のない危険な暑さ（都道府県内全観測地点で暑さ指数35以上）と予測した場合に発表される熱中症特別警戒アラートの運用が今年から始まります。