

岐阜県、福岡県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県 熱中症予防対策担当部局 御中

環境省大臣官房環境保健部環境安全課
環境省水・大気環境局大気環境課大気生活環境室

避難所等での暑さ指数（WBGT）の表示について（依頼）

令和2年7月豪雨によって被災された皆様に対し、心からお見舞い申し上げます。

令和2年7月6日に福岡県、長崎県、熊本県、宮崎県、7日に大分県、8日に岐阜県に対して「被災住民等の熱中症対策について（周知依頼）」の事務連絡を発出したところですが、今後、梅雨明けに伴い気温や湿度が高くなることが予想され、熱中症にかかる危険性がさらに高まります。また、避難所等で冷房器具が使用できない状況においてはさらに注意が必要です。加えて今年は、新型コロナウイルス感染症の予防対策も求められており、十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防を実施していただく必要があります。

つきましては、熱中症予防のため、防災担当部局やボランティア担当部局とも十分連携の上、可能な範囲で、目にとまる避難所の入り口や掲示板等に、暑さ指数（WBGT）を表示していただき、避難者やボランティアの方々に対して熱中症への注意喚起を実施いただきますよう、関係者等（避難所等を開設している管下市町村の担当者等）に周知をお願いします。表示方法及び表示例については別紙1をご参照ください。

なお、特に体調の変化に気付きにくい高齢者や子ども等はより注意が必要なので積極的に声かけ等を行い、熱中症予防対策を実施していただきますようお願い申し上げます。

また、環境省熱中症予防情報サイトにて、暑さ指数（WBGT）のメール配信サービスを実施しています（別紙2）。本サービスも避難者の方々に周知していただき、これを活用して各自熱中症に最大限注意をしていただきますよう注意喚起をお願いいたします。

別紙1：避難所等での暑さ指数（WBGT）の表示方法及び表示例について

別紙2：環境省熱中症予防情報サイト及びメール配信サービスについて

別紙3：暑さ指数（WBGT）を用いた指針

別紙4：「新しい生活様式」における熱中症予防行動について

《本件照会先》

| | 熱中症対策・普及啓発資料 | 暑さ指数 (WBGT) |
|--------|-----------------------|----------------------------|
| 担当課室 | 環境省大臣官房 環境保健部環境安全課 | 環境省水・大気環境局 大気環境課大気生活環境室 |
| 担当者名 | 福嶋、石橋、數見 | 永田、大堀、渡邊 |
| TEL | 03-5521-6261 | 03-5521-8300 |
| FAX | 03-5580-3596 | 03-3581-3369 |
| e-mail | netsu@env. go. jp | heat@env. go. jp |

避難所等での暑さ指数 (WBGT) の表示方法及び表示例について

● 表示方法

以下の「環境省熱中症予防情報サイト」の URL から、最寄りの地点^{*1~6}の暑さ指数 (WBGT) をご確認いただき、避難所等の入り口、掲示板等の避難者が目にとまる場所に貼り出していただき、熱中症の注意喚起をしていただきますようお願いいたします。暑さ指数 (WBGT) の確認方法は以下の①~③をご参照ください。

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

※1 岐阜県内の暑さ指数 (WBGT) 提供地点：

河合、神岡、白川、栃尾、高山、六厩、宮之前、長滝、萩原、八幡、宮地、樽見、金山、美濃、黒川、揖斐川、美濃加茂、恵那、中津川、関ヶ原、大垣、岐阜、多治見

※2 福岡県内の暑さ指数 (WBGT) 提供地点：

宗像、八幡、行橋、飯塚、前原、福岡、太宰府、添田、朝倉、久留米、黒木、大牟田

※3 長崎県内の暑さ指数 (WBGT) 提供地点：

鱒浦、厳原、芦辺、平戸、松浦、佐世保、有川、大瀬戸、長崎、雲仙岳、島原、福江、口之津、野母崎

※4 熊本県内の暑さ指数 (WBGT) 提供地点：

鹿北、南小国、岱明、菊池、阿蘇乙姫、熊本、南阿蘇、高森、三角、甲佐、松島、本渡、八代、水俣、人吉、上、牛深

※5 大分県内の暑さ指数 (WBGT) 提供地点：

国見、中津、豊後高田、院内、杵築、日田、玖珠、湯布院、大分、犬飼、竹田、佐伯、宇目、蒲江

※6 宮崎県内の暑さ指数 (WBGT) 提供地点：

高千穂、古江、鞍岡、延岡、日向、神門、西米良、高鍋、加久藤、西都、小林、宮崎、田野、都城、油津、串間

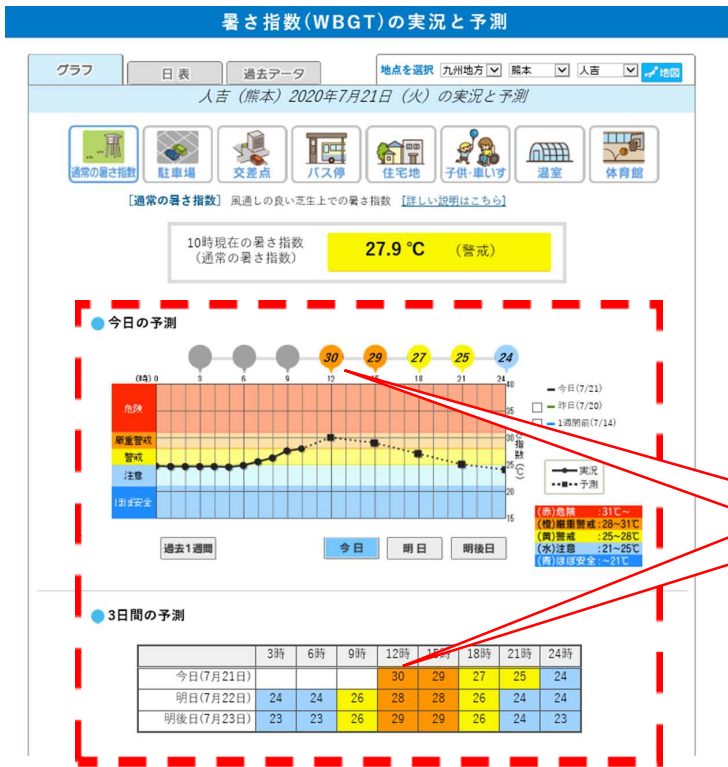
➤ 暑さ指数 (WBGT) の確認方法

① 環境省熱中症予防情報サイトのトップページより、地点別の暑さ指数 (WBGT) 提供ページを開きます。

② 当日の最高暑さ指数 (WBGT) を確認します。暑さ指数 (WBGT) の予測値は、2日後まで3時間毎に提供しています。

「環境省熱中症予防情報サイト地点別ページ (人吉地点の例)」

(https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?region=10&prefecture=86&point=86467)

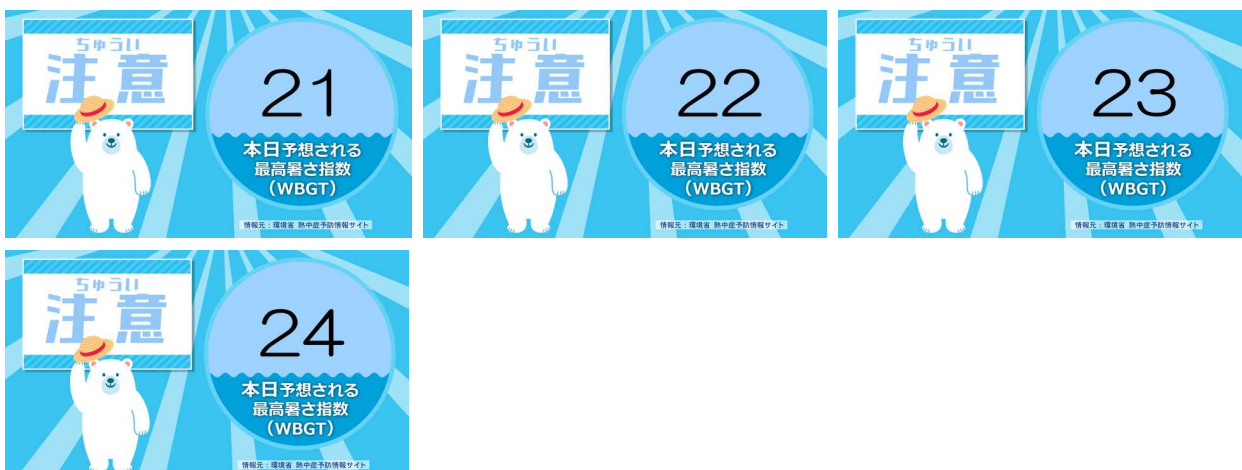


③ 暑さ指数 (WBGT) に応じて、表示例のうち適切なものを貼り出します。避難所にモニター等がある場合は、②のページをそのまま表示していただいても構いません。

● 表示例

暑さ指数 (WBGT) に応じて、以下の 15 パターンの表示例のいずれかをご利用ください。電子データは別途環境省の担当者からお送りしますので、大気生活環境室の担当者までメールまたは電話にてご連絡ください。

<暑さ指数 (WBGT) 21°C以上、25°C未満・・・注意 (4パターン) >



<暑さ指数 (WBGT) 25°C以上、28°C未満・・・警戒 (3パターン) >



<暑さ指数 (WBGT) 28℃以上、31℃未満・・・嚴重警戒 (3パターン) >



<暑さ指数 (WBGT) 31℃以上・・・危険 (5パターン) >



環境省熱中症予防情報サイト及びメール配信サービスについて

- 環境省熱中症予防情報サイト

環境省のウェブサイト「環境省熱中症予防情報サイト」では各種普及啓発資料や、熱中症のかかりやすさを示す「暑さ指数 (WBGT)」を公表しています。

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

検索 | 環境省 熱中症



携帯電話用 QR コード

<https://www.wbgt.env.go.jp/kt/>



スマートフォン用 QR コード

<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

- 個人向けメール配信サービス（無料）について

本サービスは、環境省が「環境省熱中症予防情報サイト」にて提供している暑さ指数 (WBGT) の予測値及び実況値を、メール配信を行うバイザー(株)が運営する高速メール配信システム「すぐメール」により個人向けに配信するサービスです。

利用を希望される方は、下記 URL より「暑さ指数 (WBGT) メール配信サービス」にアクセスいただき、利用規約に同意の上、お申し込みいただきますようお願いいたします。

「暑さ指数 (WBGT) メール配信サービス」(https://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php)

暑さ指数(WBGT)を用いた指針

| 暑さ指数 (WBGT) | 注意すべき生活 活動の目安 ^(注1) | 日常生活における注意事項 ^(注1) | 熱中症予防運動指針 ^(注2) |
|----------------|----------------------------------|---|--|
| 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。 | 運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。 |
| 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。 | 厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人*は運動を軽減または中止。 |
| 25～28℃ | 中等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憩を取り入れる。 | 警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。 |
| 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(積極的に水分補給) 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分・塩分を補給する。 |

(注1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

(注2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

*暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

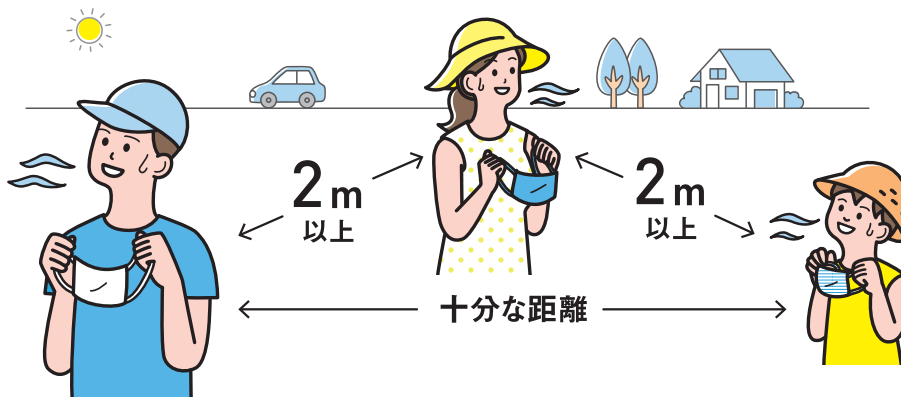
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本 コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)
- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

水分補給は忘れずに!

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は**真夏日(30℃)から増加**
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

| | |
|---------|-------|
| 15歳～44歳 | 2.5% |
| 45歳～64歳 | 15.6% |
| 65歳～79歳 | 33.7% |
| 80歳以上 | 47.8% |
| 5歳～14歳 | 0.1% |
| 0歳～4歳 | 0.1% |
| 不詳 | 0.2% |

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の**約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

| 年齢 | 発生場所 | 割合 |
|--------|------|------|
| 65歳以上 | 屋内 | 約50% |
| | 自宅 | 約40% |
| 40～64歳 | 作業中 | 約40% |
| | その他 | 約10% |
| 19～39歳 | 公共施設 | 約10% |
| | その他 | 約10% |
| 7～18歳 | 学校 | 約40% |
| | 運動中 | 約10% |
| 0～6歳 | その他 | 約10% |

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。