

熱中症警戒情報の文（案）

熱中症警戒情報においては、下記の情報が提供されることを予定しています。

○熱中症警戒情報の発表地域・期間についての重要な情報は視覚的に容易に分かるように、地図、表にて表示予定



熱中症特別警戒アラート対象地域の皆様へ

- 気温が広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じる可能性があります。
- 自分の身を守るためだけでなく、自分と自分の周りの人の命を守ってください。
- 詳細情報：熱中症特別警戒アラート
- 最高気温：気象庁ホームページ

熱中症警戒アラート対象地域の皆様へ

- 気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあるので、自分の身を守りましょう。
- まずは、室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごしましょう。
- 詳細情報：熱中症警戒アラート

※イメージであり、システムの設計上変更の可能性があります。

○次ページ以降の「熱中症予防情報サイトにおける熱中症警戒情報発表時に提供される情報」は、熱中症警戒情報の発表として、熱中症警戒情報が発表されるページからリンクで表示される内容となります。

○なお、暑さ指数については、暑さ指数が31・32と予測される地点がある都道府県については、赤色とする予定。また、各地点の暑さ指数にズームインやリンク等で比較的用意にアクセスできるようにする予定

熱中症予防情報サイトにおける熱中症警戒情報発表時に提供される情報

■熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）の概要（キーメッセージ）

○熱中症警戒アラートが発表された地域において、気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあるので、他人事と考えず、暑さから、自分の身を守りましょう！！

○まずは、室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごしましょう。

○その上で、こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。

○高齢者、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の方も声かけをしましょう。

○皆で、身近な場所での暑さ指数を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう（皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう。）！！

■熱中症警戒アラートとは

○熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する場合に発表します。

○個々の地点の暑さ指数は、環境によって大きく異なりますので、黒球の付いたWBGT測定機器等を用いて独自に測定することをお勧めします。

■熱中症警戒アラート発表時の熱中症対策

○熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかいた際、体内の水分や塩分（ナトリウム等）の減少や血液の流れが滞る等で、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることにより発症する障害の総称であり、死に至る可能性のある病態ではありますが、適切な予防や対処が実施されれば、死亡や重症化を防ぐことができます。

○特に、脱水状態にある人、高齢者、乳幼児、からだに障害のある人、肥満の人、過度の衣服を着ている人、普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人、病気の人、体調の悪い人などが、熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」であり、更なる注意が必要です。

○普段以上に熱中症予防行動を実践してください。

- ✓ 室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごす※。
- ✓ こまめな休憩や水分補給・塩分補給

✓ 身近な場所での暑さ指数を確認※※した上で、涼しい環境以外では、原則運動は行わない等の対策の実施

✓ 熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」は自ら積極的に対策を実施し、周囲の方も声がけを実施

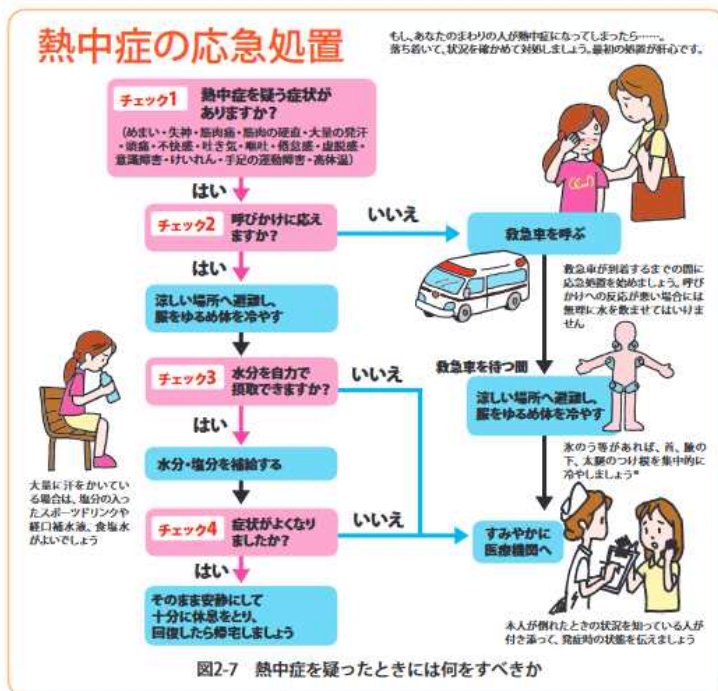
※熱中症対策としては、涼しい環境への避難が大切ですが、それができない場合（自宅のエアコンが故障した場合等）は、衣服を緩めることや重症化等の予防に、皮膚を濡らしてうちわや扇風機で扇ぐことや、氷やアイスパックなどで冷やすことも対策として考えられます。

※※個々の地点の暑さ指数は、環境によって大きく異なるため、黒球の付いたWBGT測定機器等を用いて独自の測定が推奨されます。

○また、管理者がいる場所やイベント等については、暑さ指数などの実測の上、責任者が、管理者がいる場所やイベント等において、適切な熱中症対策が取れていることの確認をお願いいたします。

○皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう！！

■熱中症の応急処置（予防しても、熱中症になった場合・疑った場合の対応）



(出典) 熱中症環境保健マニュアル 2022

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf

■参考

○全国の情報提供地点（約 840 地点）の暑さ指数は、熱中症予防情報サイト（環境省）にて確認できます。個々の地点の暑さ指数は、環境によって大きく異なりますので、黒球の付いた WBGT 測定機器等を用いて独自に測定していただくことをお勧めします。身近な場所での暑さ指数を確認した上で、熱中症予防のための行動を行ってください。

暑さ指数：

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

気象庁発表の予想気温：

<https://www.jma.go.jp/bosai/wdist/#lat:35.567980/lon:135.856934/zoom:5/colordept>

<h:normal/elements:temp>

※暑さ指数（WBGT：W e t B u l b G l o b e T e m p e r a t u r e）は気温、湿度、日射量などから推定する熱中症予防の指数です。予測値については、小数点以下を四捨五入した値

[暑さ指数（WBGT）の目安]

31 以上：危険

28 以上 31 未満：嚴重警戒

25 以上 28 未満：警戒

25 未満：注意（出典：日常生活における熱中症予防指針 Ver. 4（日本生気象学会作成），2022 <https://seikishou.jp/cms/wp-content/uploads/20220523-v4.pdf>）