

# 「熱中症警戒アラート」について

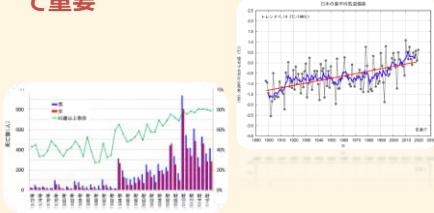


## 熱中症警戒アラート

環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し、国民の熱中症予防行動を効果的に促す。

### 1. 背景

- 熱中症による**死亡者数・救急搬送人員**は増加傾向にあり、気候変動等の影響を考慮すると**熱中症対策は極めて重要**



### 2. 発表方法

- 高温注意情報を、熱中症の発生との相関が高い**暑さ指数 (WBGT)**を用いた新たな情報に置き換える

暑さ指数 (WBGT) とは、人間の熱"ラジ"に影響の大きい  
**気温 湿度 輻射熱**

の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標です。

※各地域の暑さ指数は環境省の熱中症予防情報サイト参照



### 3. 発表の基準

- 府県予報区内のどこかの地点で暑さ指数 (WBGT) が**33以上になると予測した場合に発表**

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 <sup>(1)</sup>	日常生活における注意事項 <sup>(1)</sup>	熱中症予防運動指針 <sup>(2)</sup>
33℃以上	すべての生活活動で <b>おこる危険性</b>	高齢者においては安眠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 <b>中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28~31℃	すべての生活活動で <b>おこる危険性</b>	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	激しい運動(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。暑さに慣れた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 <b>おこる危険性</b>	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) 熱中症の危険が懸念ので、積極的に休憩をとり適量・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 <b>おこる危険性</b>	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(積極的な水分補給) 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、運動の休憩に積極的に水分・塩分を補給する。

注1) 日本生気象学会指針より引用  
注2) 日本スポーツ協会指針より引用

### 4. 発表の地域単位・タイミング

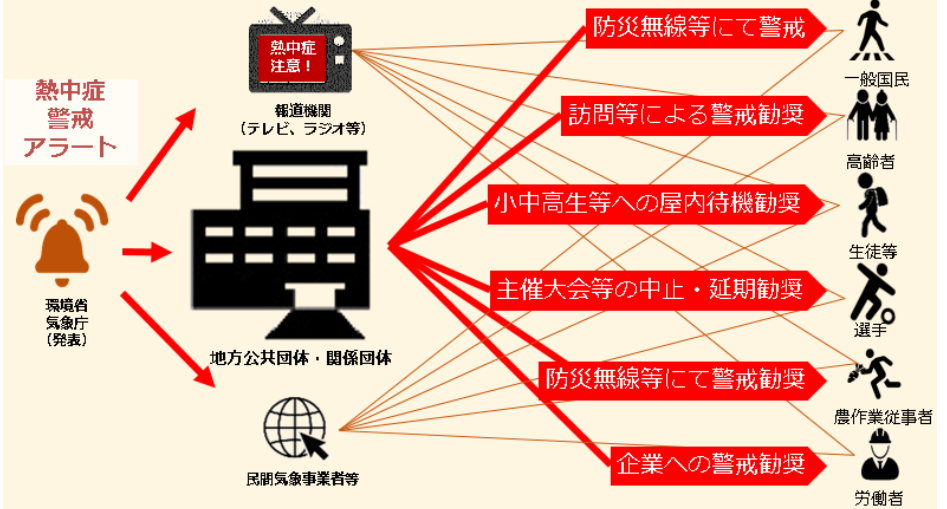
#### <地域単位>

- **気象庁の府県予報区等単位**で発表
- 該当府県予報区内の観測地点毎の予測される暑さ指数 (WBGT) も情報提供

#### <タイミング>

- **前日の17時頃及び当日の朝5時頃**に最新の**予測値**を元に発表
- 報道機関の夜及び朝のニュースの際に報道いただくことを想定
- 「気づき」を促すものであるため、一度発表したアラートはその後の予報で基準を下回っても取り下げない

### 5. 情報の伝達方法 (イメージ)



### 6. 発表時の熱中症予防行動例

- 熱中症の危険性が極めて高くなると予測される日の前日または当日に発表されるため、**日頃から実施している熱中症予防対策を普段以上に徹底することが重要。**

(例)

- ▶ 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- ▶ 高齢者、子ども、障害者等に対して周囲の方々から声かけをする。
- ▶ 身の回りの暑さ指数 (WBGT) を確認し、行動の目安にする。
- ▶ 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/延期をする。
- ▶ のどが渇く前にこまめに水分補給するなど普段以上の熱中症予防を実践する。



### 7. 令和3年度の実績

全国における **発表地域：53地域/58地域**  
**発表日数：75日/183日**  
**延べ発表回数：613回**  
※4/28~10/27時点