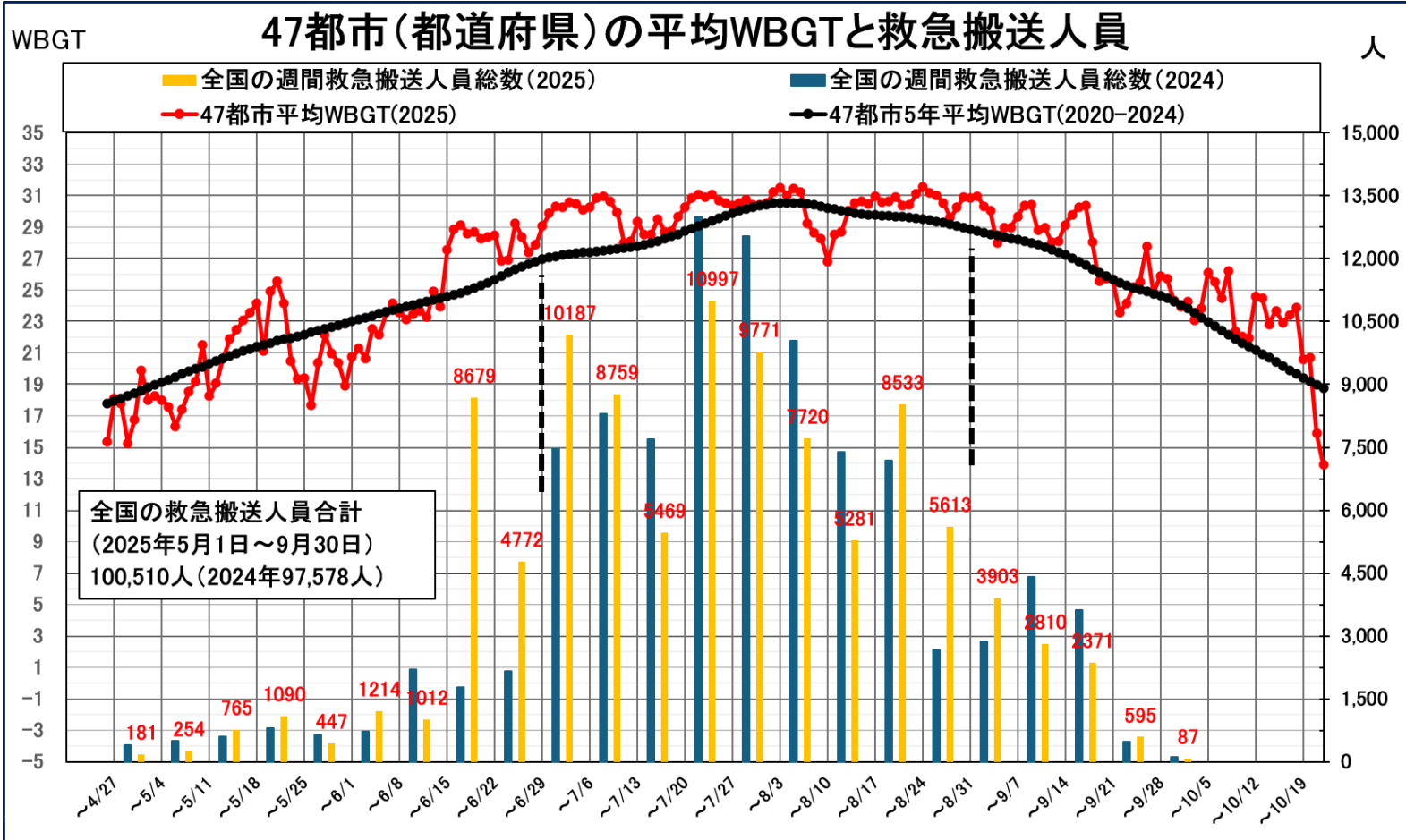


# 7月～8月は熱中症リスクの高い時期です。熱中症予防を万全に。

(環境省・気象庁)

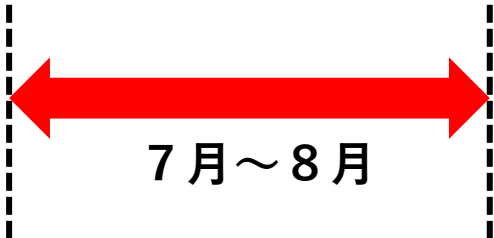
7月から8月にかけて、1年間でもっとも気温が高い時期になります。加えて、夏休み期間に入り、レジャーなど野外で活動する機会が多くなり、熱中症の発生リスクが高くなることから、暑さへの対策が欠かせません。

2025年における、全国47都市の平均日最高暑さ指数（WBGT）状況と救急搬送人員（47都道府県）の動向



左図は、2025年における、全国47都市(※)の日最高暑さ指数(WBGT)平均値と、各都市の属する47都道府県の熱中症救急搬送人員の総数の推移を示しています。

- ※全国47都市：
- 札幌市、青森市、盛岡市、仙台市、秋田市、山形市、福島市、水戸市、宇都宮市、前橋市、熊谷市、鉾子市、東京・文京区、横浜市、甲府市、長野市、新潟市、富山市、金沢市、福井市、岐阜市、静岡市、名古屋市、津市、彦根市、京都市、大阪市、神戸市、奈良市、和歌山市、鳥取市、松江市、岡山市、広島市、下関市、徳島市、高松市、松山市、高知市、福岡市、佐賀市、長崎市、熊本市、大分市、宮崎市、鹿児島市、那覇市

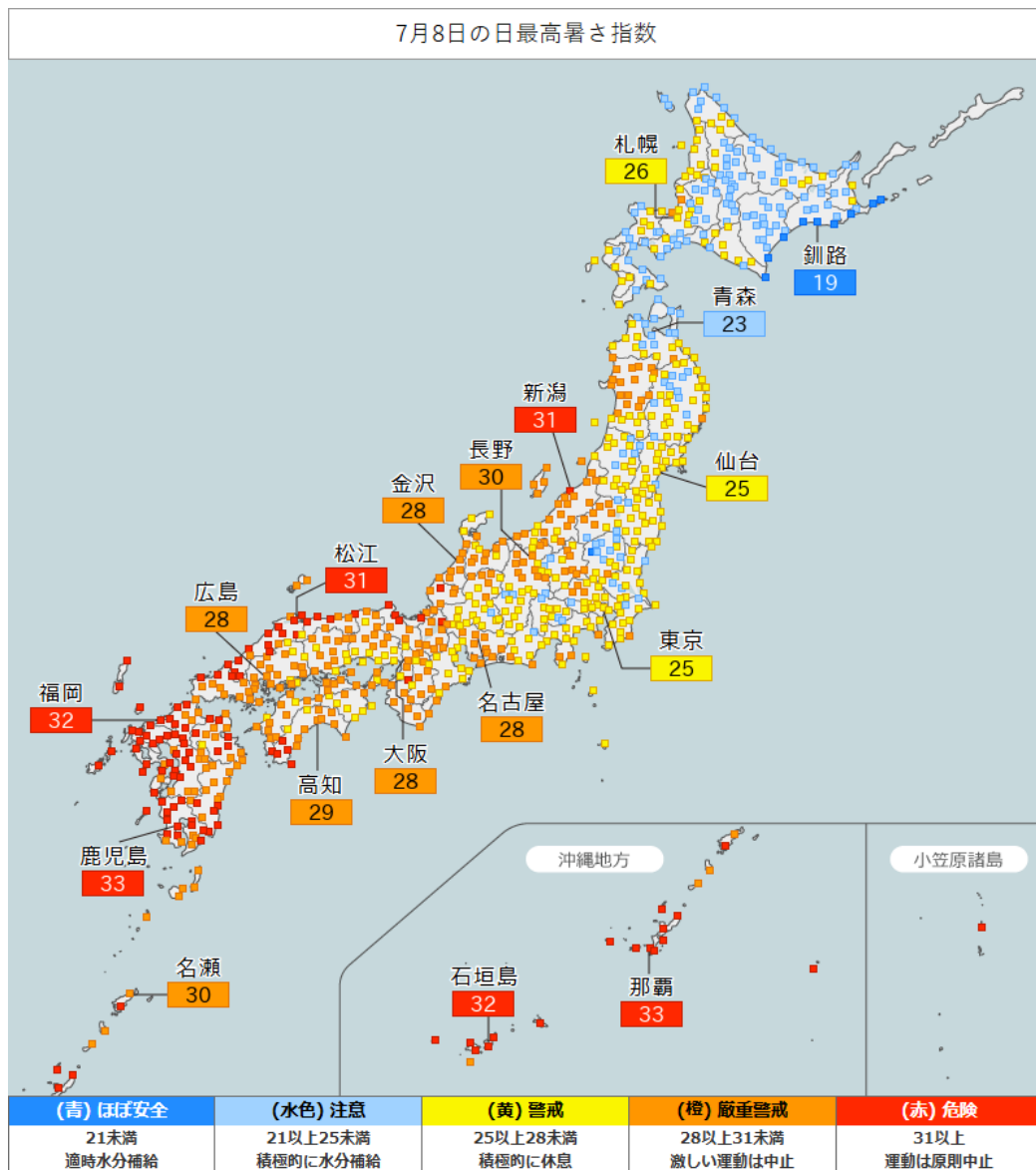


# 7月8日以降、広域で暑くなることが見込まれます。予測情報の活用を。 (環境省・気象庁)

7月8日以降、北日本から西日本にかけての広い範囲で、平年より気温の高い日が続く見込みです。暑さ指数（WBGT）や熱中症警戒アラート等を目安として、気温の予報も活用しながら、適切な熱中症予防行動を早め早めにとっていただくようお願いします。

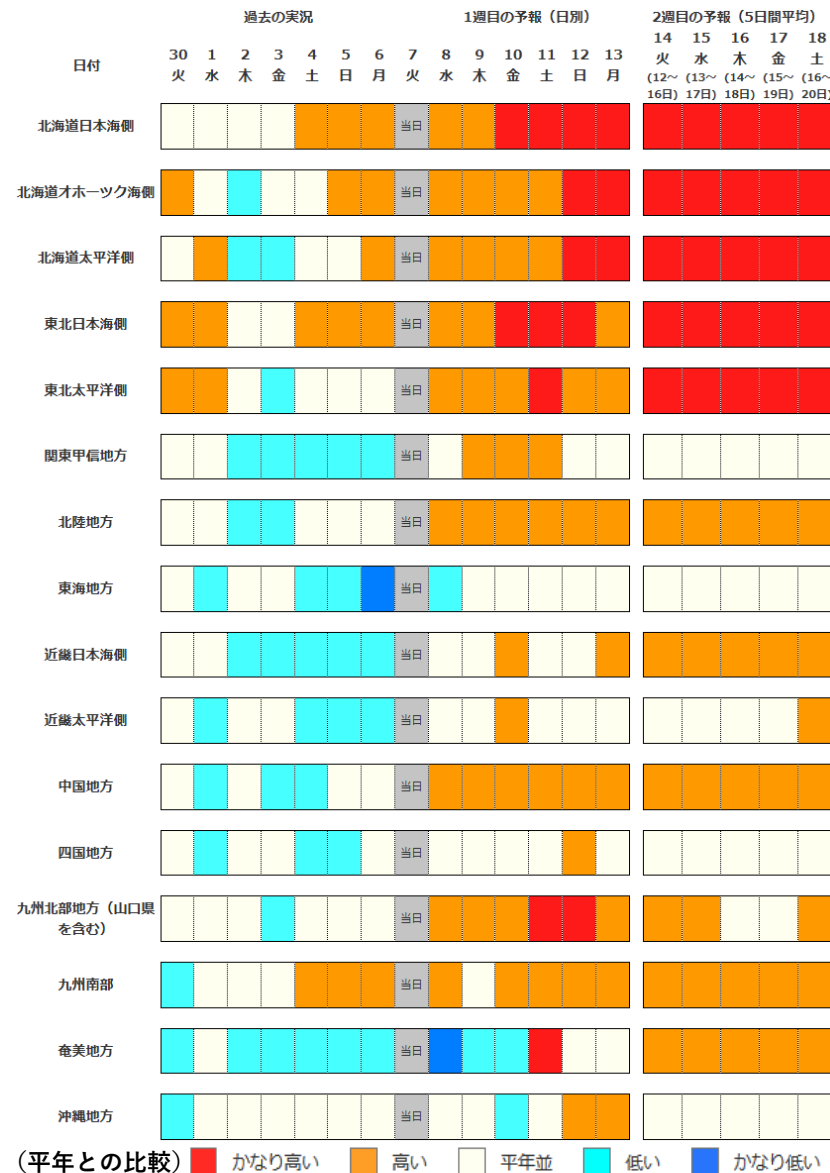
## 明日（8日）の日最高暑さ指数予測値（熱中症予防情報サイトより）

現在の暑さ指数や2日先までの暑さ指数の最新の見通しは「熱中症予防情報サイト」の「全国の暑さ指数」をご参照ください。



## 2週間気温予報 2026年7月7日5時（気象庁HPより）

2週間先までの気温の見通しを、暑さに負けない体作りや、イベントや屋外活動等における熱中症対策の準備に活用してください。



# (参考) 暑さ指数 (WBGT) と注意すべき活動の目安等

(環境省・気象庁)

表 日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (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高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	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十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	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。

表 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)より改編

※ 熱中症警戒アラートは、府県予報区等内のいずれかの暑さ指数情報提供地点における、日最高暑さ指数 (WBGT) が33に達すると予想される場合に発表します。

## 暑さ指数 (WBGT) とは (WBGT : Wet Bulb Globe Temperature)

- ◆ 人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した、**気温、湿度、日射量** などから計算される **熱中症の発生リスクを示した指標** です。

【算出式】  $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

- 湿球温度：空気の湿り具合を示す温度。(汗が蒸発する時に感じる涼しさ度合い)
- 黒球温度：黒色に塗装した中空の銅球の温度。(日なたの体感温度と良い相関がある)
- 乾球温度：通常の温度計が示す気温。



暑さ指数 (WBGT) 測定装置

- ➡
- ・全国841地点における暑さ指数の予測値や実況推定値等を、環境省の「熱中症予防情報サイト」「メール配信サービス」「LINE」などで、4月から10月にかけて毎日提供しています。
  - ・お近くの地点における暑さ指数を確認し、熱中症予防のための行動をとってください。