

# 熱中症予防のための新たな情報発信「熱中症警戒アラート」について

令和3年4月28日より全国で本格実施

環境省 × 気象庁

## 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・救急搬送人員数**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、熱中症の発生との関係が高い**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、人間の熱バランスに影響の大きい **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>(2)</sup>	熱中症予防運動指針 <sup>(3)</sup>
33以上	すべての生活活動における危険性	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。特に子どもの場合は中止すべき。
28~31	すべての生活活動における危険性	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ため、激しい運動や持久走などの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における危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が及ぶので、積極的に休憩をとり、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきに十分に休憩をとる。
21~25	強い生活活動における危険性	一般的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

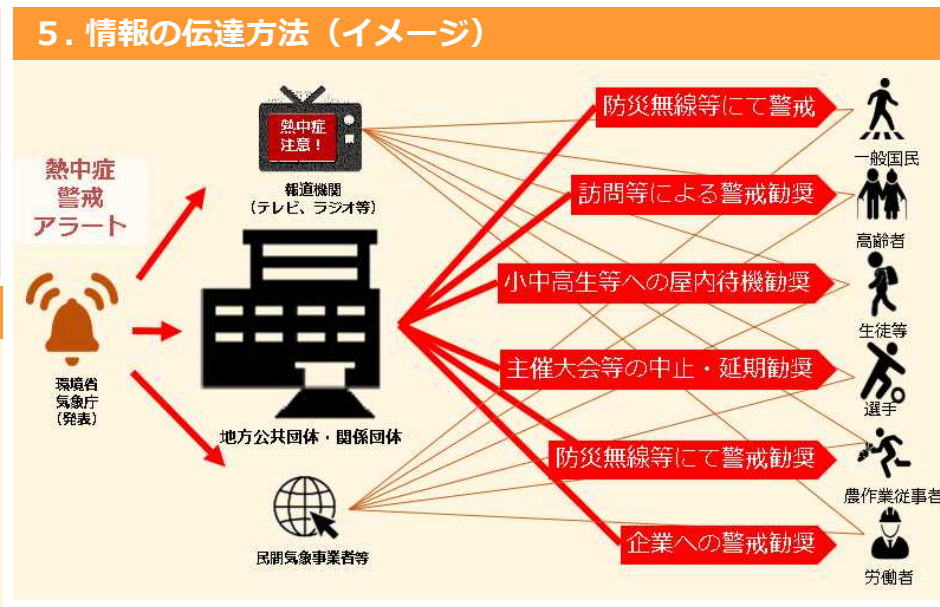
### 4. 発表の地域単位・タイミング

<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



### 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年度以降の検証について

- 令和3年度の全国展開以降、定期的に「熱中症警戒アラート」の発表状況等を踏まえた検証を実施し、効果の算出に努める。
- 継続的に検証を重ね、今後の熱中症対策の課題改善に繋げる。