



# 熱中症警戒アラート

## 全国運用中

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表された情報はテレビ、SNSを通じて発信されます。



### 熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような予防行動を行えば防ぐことができます。

## 熱中症警戒アラート発表時は徹底した予防行動を！



### エアコンを適切に使用しましょう

- ・昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- ・熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



### 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- ・高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障がい者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



### 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日1.2Lが目安)
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- ・涼しい服装にしましょう。



### 外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

- ・身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



### 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- ・熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

### 暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

環境省熱中症予防情報サイト

