

暑さ指数・アラートと対応の指針等

暑さ指数	日常生活に関する指針	運動に関する指針		
		気温 (参考)		
<p>「熱中症特別警戒アラート」（県内の全ての観測地点で、翌日の暑さ指数（予測値）が35に達する場合等に発表）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、健康に重大な被害が生じるおそれ。危険な暑さから自分と周囲の人の命を守る。 ・熱中症対策が徹底できない場合、運動、外出、イベント等の中止、変更等を判断。 ・普段の対応では不十分な可能性あり。気を引き締めて準備や対応が必要。 				
<p>「熱中症警戒アラート」（県内のいずれかの観測地点で、翌日または当日の暑さ指数（予測値）が33に達する場合に発表）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・気温が著しく高くなり、健康に被害が生じるおそれ。他人事と考えず暑さから自分の身を守る。 ・高齢者、乳幼児は特に注意。周囲の方も声掛けを！ 涼しい環境以外では運動等を中止。 				
31以上 危険	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者においては、安静状態でも熱中症が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。 	35℃以上	運動は原則中止	<ul style="list-style-type: none"> ・特別の場合以外は運動を中止する。 ・特に子どもの場合には中止すべき。
28以上 31未満 嚴重警戒	<ul style="list-style-type: none"> ・外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 	31℃以上 35℃未満	激しい運動は中止	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25以上 28未満 警戒	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 	28℃以上 31℃未満	積極的に休憩	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜、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以上 25未満 注意	<ul style="list-style-type: none"> ・一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には熱中症が発生する危険性がある。 	24℃以上 28℃未満	積極的に水分補給	<ul style="list-style-type: none"> ・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。
21未満 ほぼ安全	—	24℃未満	適宜水分補給	<ul style="list-style-type: none"> ・通常は熱中症の危険は小さいが、適宜、水分・塩分の補給は必要である。 ・市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

【引用】 環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>