



熱中症警戒アラート

発表時の予防行動

(試行) 環境省
気象庁
令和2年6月

※一都八県（東京・茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・神奈川・山梨・長野）

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとっていただくための情報です。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、その前日夕方または当日早朝に発表されますので、以下のような予防行動を積極的にとりましょう。

1. 気温・湿度・暑さ指数を確認しましょう

- 身の回りの気温・湿度・暑さ指数（WBGT）を測定する
- 環境省や気象庁のホームページでも確認できる



2. 熱中症リスクの高い方に声かけをしましょう

- 熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は十分に注意を
- 3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをする



3. 外での運動や活動は中止／延期しましょう

- 不要・不急の外出はできるだけ避ける
- エアコン等が設置されていない屋内外での運動や活動等は、原則、中止や延期をする



4. 「熱中症予防行動」を普段以上に実践しましょう

- 環境省・厚生労働省から示している、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを心掛ける



- 暑さを避けましょう
- 適宜マスクをはずしましょう
- こまめに水分補給しましょう

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf

令和2年度の
熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である身体的距離の確保、手洗いの徹底、マスクの着用、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められていますが、このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

- 1 暑さを避けましょう**
 - エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
 - 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
 - 暑い日や暑気厳しき時は無理をしない
 - 冷しい服装にする
 - 急に暑くなった日傘は材料に注意する
- 2 適宜マスクをはずしましょう**
 - 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
 - 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
 - マスクを着用している時は、食後のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- 3 こまめに水分補給しましょう**
 - のどが渇く前に水分補給
 - 1日あたり1.2リットルを目安に
 - 大量に汗をかいた時は塩分も取りましょう
- 4 日頃から健康管理をしましょう**
 - 日頃から体温測定、健康チェック
 - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養
- 5 暑さに備えた体作りをしましょう**
 - 暑くなり始める時期から適度に運動を
 - 水分補給は忘れず、無理のない範囲で「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



より詳しい情報は…

環境省：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

気象庁：<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

環境省 熱中症

