



熱中症警戒アラート

(試行) 環境省
気象庁
令和2年6月

発表時の予防行動

※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6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感染に伴い、感染防止の3つの基本である「密接・密集・密閉」の回避、マスクの着用、手洗いの、「3密（密集、密接、密閉）」を避けつつ、「新しい生活様式」が求められています。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、換気扇や空調機によって換気や温度調節のため、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や活動時は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日中は特に注意する

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1.5リットルを目標に
- ・スポーツをした場合は、水分補給が不足しないようこまめに補給する

2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気密・気圧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、貴族の方から作業や作業を避け、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

4 日頃から体調管理をしましょう

- ・口喝から喉痛まで、喉痛チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で休養

5 暑さに備えた準備をしましょう

- ・暑くなり始める時間帯から涼しい服装を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で「のどが渇く」程度で「おやめ」し、こまめに水分補給を

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/kuashou/kurashi/netsu.html>

環境省 熱中症

