

危険

WBGT 31℃以上
気温35℃以上

嚴重警戒

WBGT 28℃以上31℃未満
気温31~35℃

警戒

WBGT 25℃以上28℃未満
気温28~31℃

注意

WBGT 21℃以上25℃未満
気温24~28℃

栃木県では、すでに起こっている、あるいは深刻化していくと予測されている気候変動影響に対処する「適応策」と温室効果ガスの排出をできる限り抑える「緩和策」を車の両輪として一体的に気候変動対策を推進しております。

お問い合わせ

栃木県気候変動適応センター
(事務局・栃木県環境森林部気候変動対策課)
栃木県保健福祉部健康増進課

TEL 028-623-3187

E-Mail tochi_tekiou@pref.tochigi.lg.jp

TEL 028-623-3094

E-Mail kenko-zoshin@pref.tochigi.lg.jp

暑さ指数(WBGT)とは?

WBGT (湿球黒球温度)
Wet Bulb Globe Temperature

暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①**湿度**、②**日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境**、③**気温**の3つを取り入れた指標です。

熱中症警戒アラートとは?

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指標です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際**(WBGT33℃以上)**に、**その前日夕方または当日早朝**に発表されます。

熱中症警戒アラートの情報は以下のサイトから入手できます。

環境省熱中症予防情報サイト



栃木県気候変動適応センター
公式 Twitter



熱中症の応急処置



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



水分・塩分を補給する



安静にして
十分に休息をとる



意識がない場合は
直ちに救急車を呼びましょう

熱中症対策。

わたしはできています。

暑熱

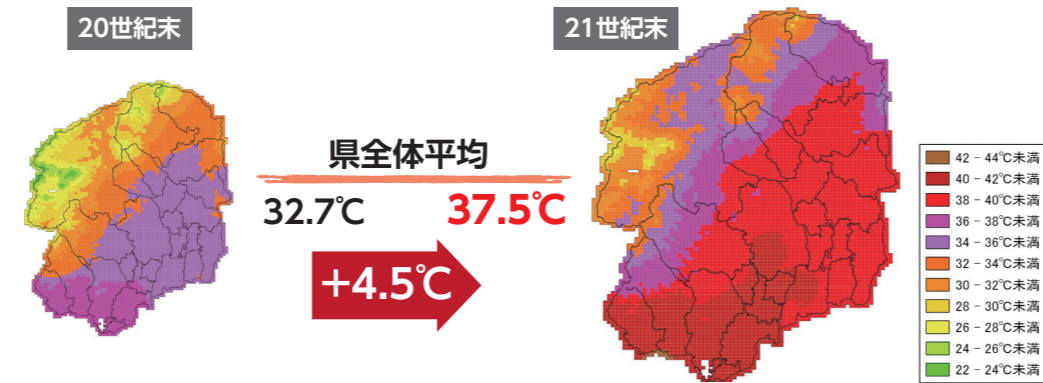


近年、地球温暖化による気候変動の影響は、私たちの暮らしの様々なところに現れています。例えば、気温の上昇による「熱中症」の搬送者数の増加もその1つです。

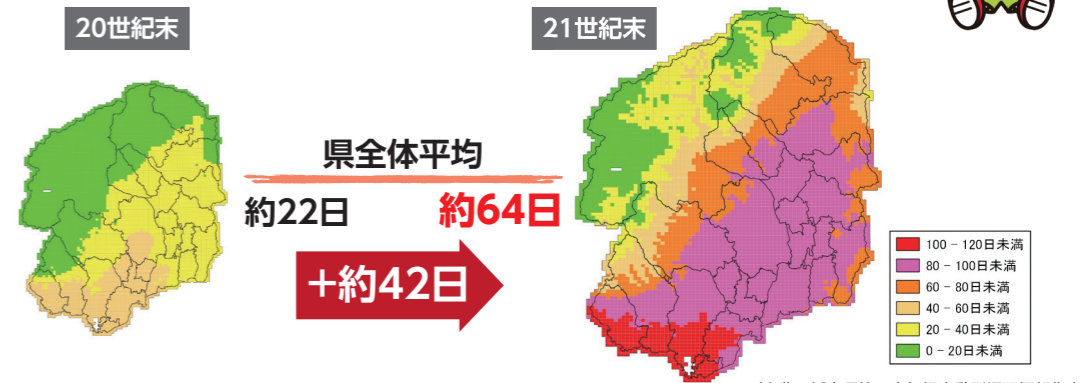
今後も、気温は上昇することが予想され、地域によっては最高気温は40℃を超え、30℃を超える真夏日が3か月以上観測される可能性*があります(右図)。

*有効な温暖化対策を講じない場合

最高気温が40℃を超える!?



真夏日が3ヶ月を超える!?



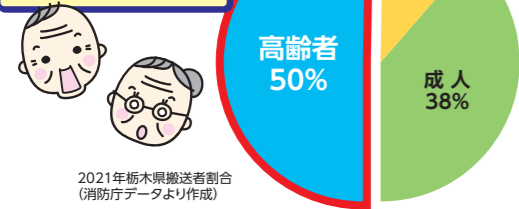
(出典：栃木県第二次気候変動影響評価報告書)

今後、気候変動による気温の上昇が予測される中、今まで以上に「熱中症」リスクが高まります!

4 // 知ってほしい // 4つの「現状」

高齢者が半数!

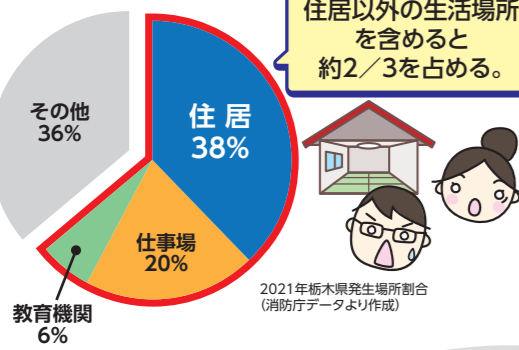
熱中症の搬送者は高齢者(65歳以上)が半数!



2021年栃木県搬送者割合 (消防庁データより作成)

住居での発生が多い!

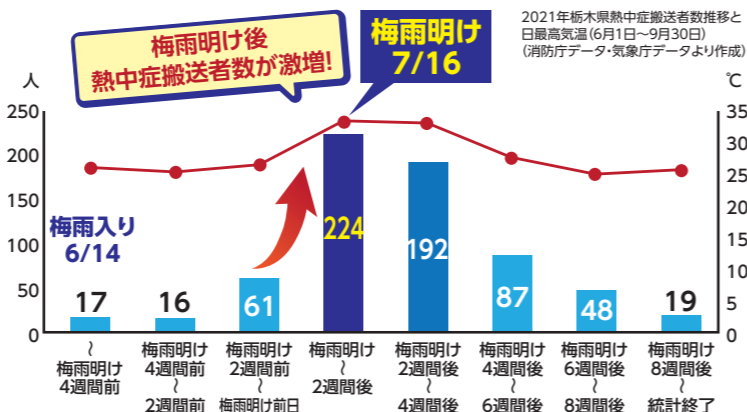
住居が最多! 住居以外の生活場所を含めると約2/3を占める。



2021年栃木県発生場所割合 (消防庁データより作成)

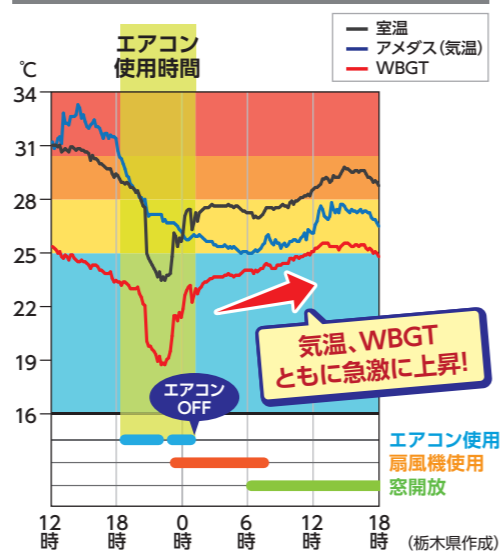
梅雨明け直後の高湿度+高温に注意!

梅雨明け直後に搬送者数が激増する傾向にあります! 体がまだ暑さに慣れていない中、この時期は一気に高温多湿な天候に変化するので、熱中症になる危険性が高まります。



夜間も油断は禁物!

ある日の熱帯夜[Aさん宅の例]



エアコンの使用により熱中症のリスクは大きく低下します。エアコンの冷たい風が苦手な方は、設定温度を上げ、除湿運転で湿度を下げることも熱中症対策の1つです。

5 // 熱中症を防ぐための5つの「行動」

熱中症は気温だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。以下の5つのことを心がけて熱中症から身を守りましょう!

Action 1

エアコンの使用



熱中症は室内でも多く発生しています。日中だけでなく夜間も注意が必要です!

Action 2

こまめな水分補給



就寝前も水分補給を! 汗をかいたら塩分補給も!

Action 3

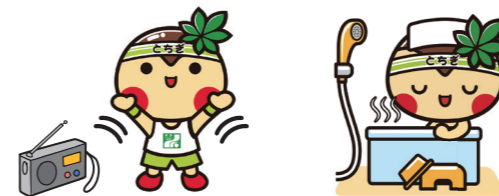
日傘・帽子の着用



冷却グッズなども活用し、涼しく過ごす工夫をしましょう!

Action 4

暑さに備えた体づくり



(日頃から)軽い運動や入浴で発汗機能を高め、体温調節できる上手な汗をかく準備をしましょう!

Action 5

熱中症警戒アラート*を活用しましょう!

熱中症警戒アラート発表時は熱中症予防行動を取りましょう!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。発表時以外でも、暑いと感じたときは不要不急の外出は控えましょう。



*詳しくは裏面へ

高齢者・子どもは特に熱中症になりやすいので 周囲からの声かけをお願いします

