



熱中症を防ごう！



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おり、その1つとして、気温の上昇による「熱中症搬送者数の増加」も問題になっています。

～ 熱中症予防には「湿度」も重要～

梅雨明け直後の高湿度＋高温に注意！

身体が暑さに慣れていない時期は、上手に汗をかけないため、体内の熱を放出しにくく、体温調節がうまくいかないことがあります。

さらに、湿度が高いと汗が蒸発しにくいいため、熱中症が発生しやすくなります。

「気温が高い」＋「湿度が高い」＋「日射が強い」＋「風が弱い」などで
熱中症リスクが高くなる！



そこで

暑さ指数(WBGT)と熱中症警戒アラート

を活用！

暑さ指数 (WBGT)	日常生活に関する指針	運動に関する指針
危険 (31以上)	外出は避け、涼しい室内に移動 高齢者は安静状態でも危険性大	運動は原則中止
厳重警戒 (28～31)	外出時は炎天下を避ける 室内では室温の上昇に注意	激しい運動は中止
警戒 (25～28)	運動や激しい作業をする際は、 定期的に十分な休息を入れる	積極的に休憩
注意 (21～25)	一般に危険性は少ないが、 激しい運動や重労働時には危険	適宜、水分補給

★ 暑さ指数 (WBGT：湿球黒球温度) は、熱中症を予防することを目的として設定された指標で、値に応じて熱中症の警戒度が区分されます。

★ 熱中症の危険性が極めて高くなる場合 (WBGT33 以上)、「熱中症警戒アラート」が発表されます。

環境省 熱中症予防情報サイト [検索](#)

暑さ指数、警戒アラートの情報等は、[こちら](#)

熱中症対策リーフレットを御活用ください

本県における熱中症の現状や予防策をまとめたリーフレットを作成しました。ホームページで公開するとともに、希望があれば紙による配布も行っています。ぜひ、熱中症予防に御活用ください。



熱中症を防ぐ5つの行動

1 エアコンの使用

3 日傘・帽子の着用

4 暑さに備えた体力づくり

2 こまめな水分補給

5 熱中症警戒アラートを活用

