

みんなの保健室

【問い合わせ】健康増進課（保健センター ☎282-2797）



暑さ指数（WBGT）とは？

人間の熱バランスに与える影響3つを合わせた指標



温度



ふくしゃ
輻射熱



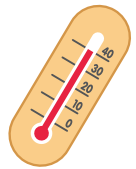
気温

熱中症を予防しましょう

まだ汗をかくことに慣れていない時期は、急に気温や湿度が高くなると熱中症のリスクが高まります。テレビやラジオ、SNSなどから積極的に情報を収集し、大切な命を守りましょう。

熱中症警戒アラート

暑さ指数（WBGT）に基づき、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に、暑さへの「気付き」を呼びかける警報です。各都道府県内のどこかの地点で暑さ指数が33以上になった場合に、対象都道府県等に対して発表されます。



熱中症特別警戒アラート

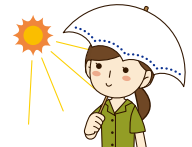
人の健康に重大な被害が生じる恐れがある暑さ（暑さ指数35以上）が予測された場合に、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。発表された際には、熱中症による救急搬送者数が急増する恐れが一気に高まります。自分自身と周囲の人の命を守るために、熱中症対策を呼びかけましょう。

熱中症警戒アラート等
メール配信サービスの
登録はこちらから



基本的な熱中症の予防や対策

- ✧ エアコンの点検は早めに行いましょう
- ✧ 部屋の温度をこまめにチェックしましょう
普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします
- ✧ 室温が28度を超えないように、エアコン・扇風機等を上手に使いましょう
- ✧ のどが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう
- ✧ 吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣類を着用しましょう
- ✧ 外出の際は日傘や帽子など日よけ対策をしましょう
- ✧ 無理をせず、適度に休憩を取り、日陰を利用しましょう
- ✧ 汗をかいたときには、塩分補給も忘れずに行いましょう



アラートが出たら徹底した予防行動を！

- ▽ エアコンを適切に使用しましょう
- ▽ 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- ▽ 熱中症のリスクが高い方に声掛けをしましょう
- ▽ 外での運動は、原則中止・延期しましょう
- ▽ 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう
- ▽ 暑さ指数を確認しましょう



暑さ指数（WBGT）

【日常生活に関する指針】

暑さ指数（WBGT）	注意事項
危険（31 以上）	高齢者は安静状態でも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。
厳重警戒（28 以上 31 未満）	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒（25 以上 28 未満）	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。
注意（25 未満）	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

