

宮崎県気候変動適応センター通信 第23号

熱中症警戒アラートを活用しよう！

県内では5月にすでに真夏日となる日があるなど、熱中症が心配な季節になってきました。

近年、熱中症による死亡者数・緊急搬送者数は著しい増加傾向にあり、気候変動等の影響を考慮すると熱中症対策は極めて重要な課題です。

そこで、環境省と気象庁は、熱中症予防対策の効果的な情報発信として、今年度から新たに全国を対象とした「**熱中症警戒アラート**」の運用を開始しました(運用期間:4月28日～10月27日)。



熱中症警戒アラートとは？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表され、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。

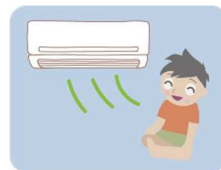
熱中症警戒アラートは、**暑さ指数(WBGT)*が33以上**と予測された場合に発表されます。

※暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい、「気温」「湿度」「ふくしやねつ輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標。

熱中症警戒アラートが発表されたら？

◆外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



◆熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう。

- 高齢者、子ども、障害のある方等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。

◆普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。

- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう(1日あたり1.2Lが目安)。
- 涼しい服装にしましょう。



◆外での運動は、原則、中止・延期をしましょう。

熱中症警戒アラートの発表状況を知るには？

熱中症警戒アラートは、気象庁の発表する様々な気象情報と同様に、ニュースや天気予報等の多くの手段で知ることができます。

また、環境省や気象庁のサイトでは、最新の状況が確認できます。 <https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症警戒アラートのメール配信サービスや、環境省公式アカウントによるLINE通知などもあります。

【メール配信サービス】→



【LINE 環境省公式アカウント】→



熱中症警戒アラートを活用し、熱中症から自分や大切な方の身を守りましょう！

宮崎県気候変動適応センター

事務局：宮崎県環境森林部環境森林課 電話：0985-26-7084 E-mail:kankyoshinrin.pref.miyazaki.lg.jp