

# 熱中症の予防について 熱中症警戒アラート全国運用中！

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想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ます。  
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

## 熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を！

### エアコンを適切に使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 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、持病のある方、肥満の方、障害者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・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



### 外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

### 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



### 暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 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。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

## 日常生活における熱中症予防指針 右の表で暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31 以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも熱中症になる危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (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)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25 未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症になる危険性がある。

【注】危険、嚴重警戒時は、日常生活の上での基準であって、労働 (運動) の場における熱中症の予防の基準には当てはまりません。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022) より改編※

※日本生気象学会の承諾を得て、出典元の「WBGT」を「暑さ指数 (WBGT)」とし、値を気温 (単位は℃) と区別しやすいように、単位のない指数として表記しています。

熱中症予防情報サイト

検索



全国の暑さ指数 (WBGT) や熱中症警戒アラート情報はここから確認できます。

## 暑さ指数 (WBGT) 早見表 熱中症の危険度をチェック！

早見表	湿度 %																	
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
温度 °C	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	35	35	35	36	37	38	39	40	41
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	

## 県内各地にクーリングシェルター (指定暑熱避難施設) ・熱中症予防休憩所があります。適宜ご利用ください。

佐賀県クーリングシェルター

検索



県内のクーリングシェルター・熱中症予防休憩所はここから確認できます。

太良町役場 健康増進課 健康づくり係 TEL:0954(67)0753