

暑さ指数、熱中症警戒アラートの確認を 暑い日は徹底した熱中症予防行動に努めましょう

気温が高くなると「熱中症」に注意が必要です。特に、湿度が高い時や日差しが強い時には、熱中症の危険性がさらに高まります。

熱中症の危険度の指標として「暑さ指数」があります。暑さ指数が25を超えると熱中症の危険性が増します。33を超えて、熱中症による危険性が極めて高い予想となった場合、気象庁と環境省で「熱中症警戒アラート」、35以上になる場合には、環境省は「熱中症特別警戒アラート」を発表します。熱中症警戒アラートが発表されている日は、できるだけ外出を控え、暑さを避けて過ごしましょう。

暑さ指数や熱中症警戒アラートの発表状況は、熱中症予防情報サイトで確認することができます。日頃から確認し、熱中症の予防に努めましょう。

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。



熱中症警戒アラート 全国運用中
リーフレット



環境省熱中症予防情報サイト

▼お問い合わせは、役場総務・防災課防災・デジタル推進室（01372-7-2111）へ。



バス車内広告でPRしてみませんか？



広告内容	規格	掲載期間	広告料
額面広告	B 3 横版	ひと月単位 (最大で連続12か月)	1 枠ひと月当たり1,000円
モニター	24インチ		15秒 1 口につきひと月当たり 3,000円(MP4形式)

▼お問い合わせは、役場企画振興課企画振興係（01372-7-5297）へ。