

# 熱中症予防対策に係る効果的な情報発信について

---

---

令和3年6月28日

# 熱中症警戒アラートの基本的な考え方

- ✓ 熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、その危険性に対する国民の「気づき」を促し、予防行動に繋がるものとなるよう設計する必要がある。
- ✓ 熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、効果的に活用されるよう、適切な頻度となるよう設定する必要がある。
- ✓ 周知する際には、情報を受けてどのような予防行動をとるべきかについての情報も、併せて周知する必要がある。
- ✓ 情報は、受け手が理解しやすい内容となるよう、呼びかける内容を単純化する、具体的に取るべき予防行動を含める、名称や色づかいをわかりやすいものとする、等の工夫を行う必要がある。
- ✓ 熱中症対策については、環境省や各主体が測定する「暑さ指数」や、他の様々な情報と組み合わせ、より一層推進することが重要である。
- ✓ 国民や様々な関係団体（特に学校関係や医療・保健・福祉関係）に情報が届き、実際の対策に結びつくように、関係省庁、自治体、報道機関、その他民間企業等に周知や活用について協力いただくよう呼びかける必要がある。

出典：熱中症予防対策に資する効果的な情報発信に関する検討会報告書(令和3年1月)  
より抜粋

# 熱中症警戒アラートについて

R3.4  
環境省・気象庁

令和3年4月28日より全国で本格実施

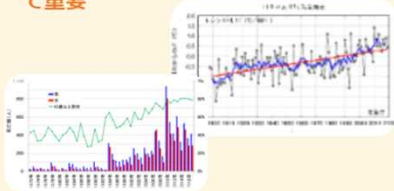
環境省 × 気象庁

## 熱中症警戒アラート

環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し、国民の熱中症予防行動を効果的に促す。

### 1. 背景

- 熱中症による**死亡者数・救急搬送人員**は増加傾向にあり、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**



### 2. 発表方法

- 高温注意情報を、熱中症の発生との関が高い**暑さ指数 (WBGT)**を用いた新たな情報に置き換える

暑さ指数 (WBGT) とは、人間の熱バロメーターに影響の大きい  
**気温 湿度 輻射熱**

の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標です。

※各地域の暑さ指数は環境省の熱中症予防情報サイト参照



### 3. 発表の基準

- 府県予報区内のどこかの地点で暑さ指数 (WBGT) が**33以上になると予測した場合に発表**

暑さ指数 (WBGT)	日常生活活動の目安 <sup>注1)</sup>	日常生活における注意事項 <sup>注2)</sup>	熱中症予防行動 <sup>注3)</sup>
33℃以上	すべての生活活動で大きな危険	高齢者においては安眠状態でも発生する危険性が大きい。特に外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は即時中止 特別に危険な場合は運動を中止する。特に子どもや高齢者の場合は中止すべき。
28~31℃	生活活動で大きな危険	外出時は天日下を避け、室内では窓の上側に注意する。	作業(軽微)に制限 熱中症の危険性が高いので、涼しい運動や持久走などの運動は中止し、軽微な運動を行う。暑さに弱い人は運動を中止または中止。
25~28℃	中程度以上の生活活動で大きな危険	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。	作業(軽微)に制限 熱中症の危険性が高いため、積極的に休息を取り、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきに15分程度休息する。
21~25℃	強い生活活動で大きな危険	一般的に危険性は少ないが、激しい運動や激しい作業には発生する危険性がある。	注意(軽微)に本人判断 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の発症に注意するとともに、運動の休憩に積極的に水分・塩分を補給する。

注1) 日本気象学会指針より引用  
注2) 日本スポーツ協会指針より引用

### 4. 発表の地域単位・タイミング

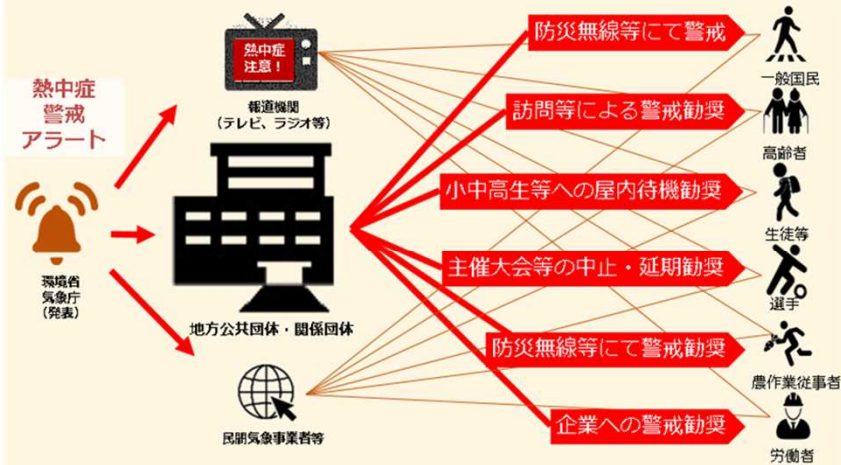
#### <地域単位>

- 気象庁の**府県予報区等単位**で発表
- 該当府県予報区内の観測地点毎の予測される暑さ指数 (WBGT) も情報提供

#### <タイミング>

- 前日の17時頃及び当日の朝5時頃に最新の予測値を元に発表**
- 報道機関の夜及び朝のニュースの際に報道いただくことを想定
- 「気づき」を促すものであるため、一度発表したアラートはその後の予報で基準を下回っても取り下げない

### 5. 情報の伝達方法 (イメージ)



### 6. 発表時の熱中症予防行動例

- 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または当日に発表されるため、**日頃から実施している熱中症予防対策を普段以上に徹底することが重要。**
- (例)
- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
  - 高齢者、子ども、障害者等に対して周囲の方々から声かけをする。
  - 身の回りの暑さ指数 (WBGT) を確認し、行動の目安にする。
  - エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止/延期をする。
  - のどが渇く前にこまめに水分補給するなど普段以上の熱中症予防を実践する。

### 7. 令和3年度以降の検証について

- 令和3年度の全国展開以降、定期的に「熱中症警戒アラート」の発表状況等を踏まえた検証を実施し、効果の算出に努める。
- 継続的に検証を重ね、今後の熱中症対策の課題改善に繋げる。

# 熱中症警戒アラート リーフレット・ポスター

## リーフレット

### 熱中症 警戒アラート

#### 発表時の予防行動

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<sup>(※)</sup>に発表されます。  
発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位

#### 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、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補給等を行うよう、声をかけましょう。

### 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

#### 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。
- 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。

#### 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。

#### 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

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

#### 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなかった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

#### 暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。



より詳しい情報は…  
環境省：<https://www.wbgt.env.go.jp/>  
気象庁：<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

環境省 熱中症 検索

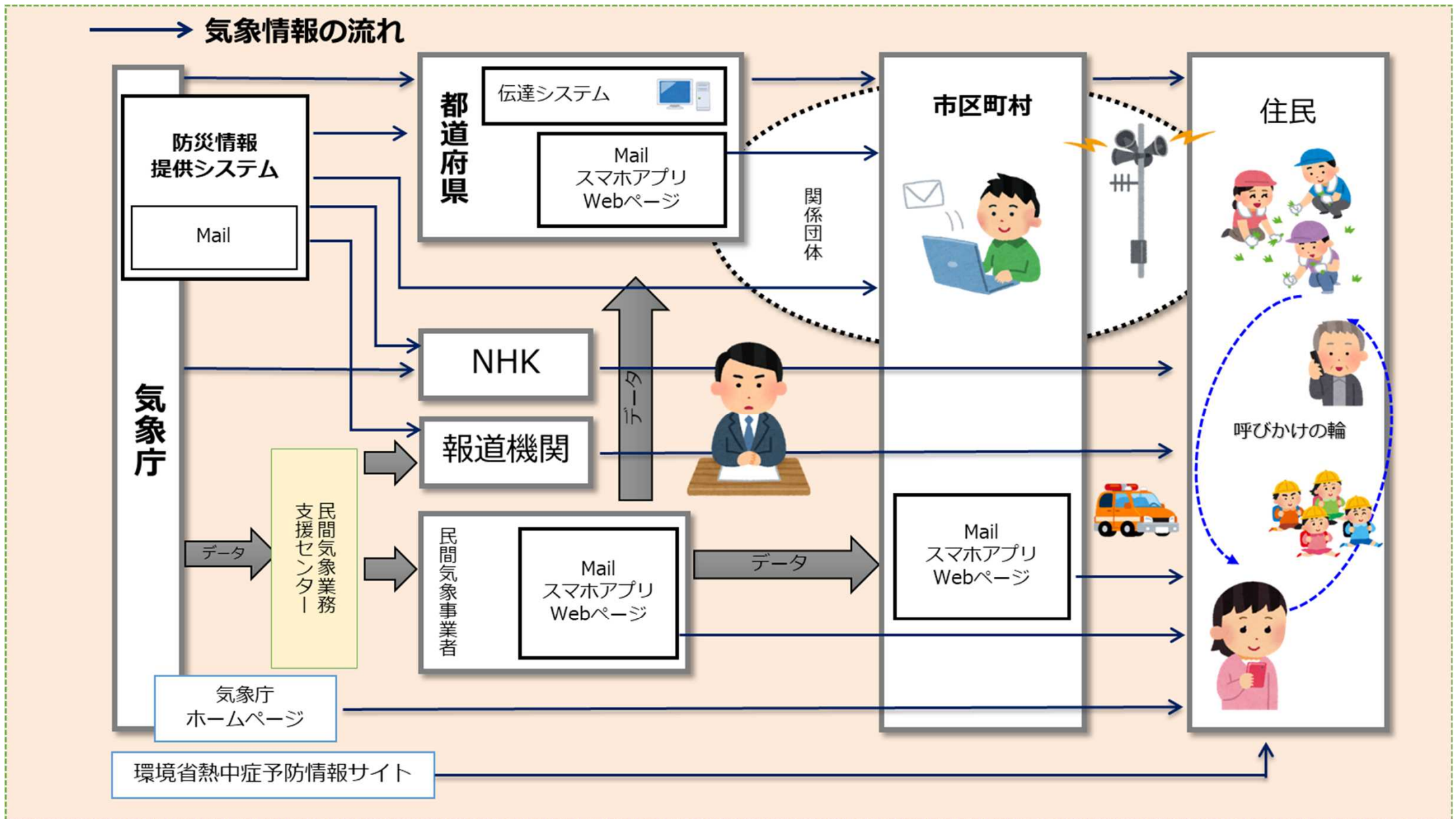


「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら➡



# 熱中症警戒アラートの伝達経路① (防災気象情報と同じ経路)



# 熱中症警戒アラートの伝達経路②

## ● 環境省・気象庁ホームページ

### (例) 環境省の熱中症予防情報サイトにおけるメール配信サービス

※ 登録手続きを行っていただければ、メールで熱中症警戒アラートや暑さ指数（WBGT）を受信することが可能。

トップページ (イメージ)

全国の暑さ指数 (実況と予測)

7月31日14時現在

クリック

暑さ指数メール配信サービス (熱中症予防情報メール)

熱中症予防情報メール  
Power by VISOR ずぶメール

観測地点を選択  
全国840地点から地点を選択可能 (5地点まで)

配信レベルを設定  
配信を受ける暑さ指数のレベルを5段階で設定 (5段階：危険、嚴重警戒、警戒、注意、すべて)

配信情報 (種類/時間) を設定  
・予測値 (配信時間) / 実況値 ( " )

※ 令和3年度より熱中症警戒アラートも受信可能

サンプル  
配信メール画面サンプル  
暑さ指数予測値を通知  
1日1回、指定した時間に翌々日までの暑さ指数予測値を配信

(青) ほぼ安全	(水色) 注意	(黄) 警戒	(橙) 嚴重警戒	(赤) 危険
21未満	21～25	25～28	28～31	31以上
通常の水分補給	積極的に水分補給	積極的に休息	激しい運動は中止	運動は原則中止

配信サービス

- 熱中症警戒アラート (個人向け) メール配信サービス
- 暑さ指数 (WBGT) メール配信サービス (個人向け)
- 暑さ指数 (WBGT) 電子情報提供サービス (事業者向け)
- 熱中症警戒アラート (LINE公式アカウント「暑気払い」で通知)

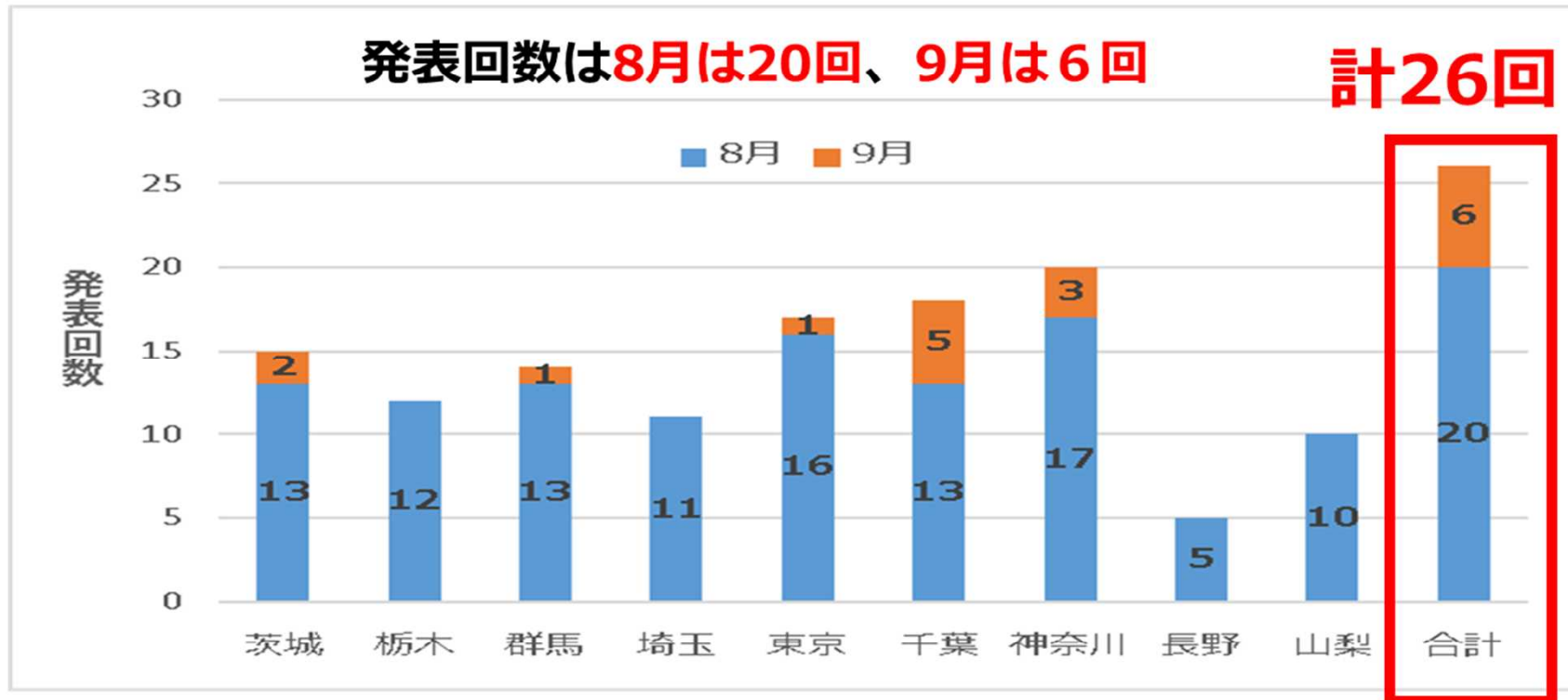
## 熱中症警戒アラートの令和2年夏の先行実施について 令和2年夏の実績

### 対象期間

●令和2年7月1日～同年10月28日

### 対象エリア

●関東甲信地方（一都八県）



※「1都8県いずれか」とは、いずれかの都県でアラートがでた場合を1回とカウント

WBGT33≥ 出現頻度	茨城	群馬	栃木	埼玉	千葉	東京	神奈川	山梨	長野
年平均出現回数 (2014～2019)	14	16	15	13	21	13	8	10	6

## 地方公共団体における効果的な熱中症予防対策 の推進に係るモデル事業

- ✓ 各地方公共団体が、それぞれの地域特性を踏まえた上で、多様な関係主体によるアプローチ「共助」の取組や、地方自治体が「自助」「共助」の後押しを含め包括的・体系的に熱中症対策を実施する「公助」の取組を推進するために、全国よりモデルとなって必要な対策の検討・実行等を行っていただく地方公共団体を公募した。
- ✓ 公募の結果、上野村、豊島区、川崎市、多治見市、浜松市、京都府、吹田市、福岡市の8自治体を採択した。
- ✓ 地方公共団体が事業期間中に取り組む主な内容は、以下のとおりである。
  - 地方公共団体内の熱中症リスクの評価
  - 地方公共団体において令和4年度以降も継続的に熱中症対策に取り組むための総合的な計画（熱中症警戒アラートが発表された際の対応を含む）の策定
  - 熱中症対策について地方公共団体内外の関係者と定期的に情報共有・意見交換を行うための体制の整備
  - 令和3年夏の熱中症対策の試行的実施

出典：令和3年度地方公共団体における効果的な熱中症予防対策の推進に係るモデル事業公募要領(令和3年1月)より抜粋



# モデル事業における取組事例(1/2)

## モデル事業での熱中症警戒アラートが発表された際の対応

自治体	対応
上野村	<p>「熱中症警戒アラート」を広報する場合、方言の使用し、かつ補足説明（例：暑さ指数が31で危険→「おまちと同じに暑い」※と表現）をつける。また、文章を読むことが苦手な高齢者が多いため、挿絵や図を用いたチラシを配布する。</p> <p>※上野村の高齢者は、中核都市などを「おまち」と呼び、暑い所と認識している。</p>
豊島区	<p>区民ひろば等に暑さ指数（WBGT）計を設置し、暑さ指数（WBGT）を測定する。また同施設にタブレット端末を設置し、暑さ指数(WBGT)及び警戒レベルをイラストで表示。</p>
川崎市	<p>自宅周辺での活動が比較的に多い高齢者向けの普及啓発として、熱中症警戒アラートの運用期間中に、ごみ収集車に熱中症対策のマグネットポスターを貼付。</p> <p>また、一部の市民利用施設において、熱中症警戒アラートが発表されたことを示す立て看板等の掲示物を掲出。</p>
多治見市	<p>暑いまちの暮らしをテーマとした動画を制作。老若男女にわかりやすく、また観たくなるものとして多治見市民へ向け、ネット放送で発信する。動画のなかで、市民の熱中症予防対策の様子や、熱中症警戒アラートの知識等について紹介する。</p>



# モデル事業における取組事例(2/2)

## モデル事業での熱中症警戒アラートが発表された際の対応

自治体	対応
浜松市	熱中症予防対策を啓発するため、市民の認知度が高く集客が見込める気象予報士を講師とした講演会を実施する。参加者には熱中症警戒アラート周知チラシを配布して熱中症予防対策を啓発する。
京都府	(1)熱中症警戒アラートが発表された際の府民、関係団体、事業者等への周知、広報方法等を検討し、確立する。京都府の防災・防犯メールの活用を検討している。 (2)府民が訪れる保健所、京都市関係施設等に暑さ指数（WBGT）計及びモニタを設置し、測定結果及び設置場所における1時間ごとの熱中症リスク（48時間先までの予測）等をモニタに表示する。
吹田市	市民に対しては、市報やポスターを活用し、熱中症警戒アラートの登録を促す。また、市職員に対しては可能な限り、熱中症警戒アラートの登録をさせ、迅速に、各所管における熱中症対策に努めてもらう。
福岡市	熱中症警戒アラートの情報を福岡市専用の熱中症情報ホームページへ掲載する。また、既に福岡市LINE公式アカウント、防災メール等により、暑さ指数（WBGT）31以上で注意喚起を行っている。全庁に対し、熱中症警戒アラート及び福岡市防災メール（市内暑さ指数（WBGT）31以上）の何れかを各所属で行う熱中症対策に活用するように促している。

# 熱中症 警戒アラート

## 発表時の予防行動

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。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位



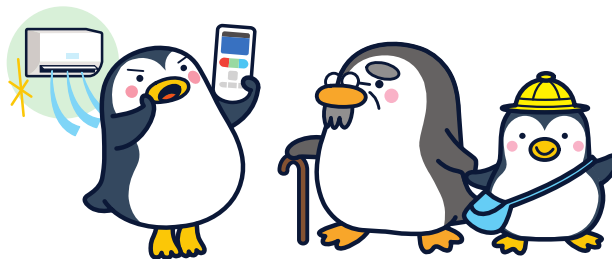
### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 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、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補給等を行うよう、声をかけましょう。



# 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動



## 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渴く前にこまめに水分補給しましょう。  
(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



- 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。



## 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。



## 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

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



### 熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

### 暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら →



熱

中

症

警

戒

ア

ラ

ー

ト

発表されている日には積極的に熱中症予防を



エアコンを  
使用し、  
暑さを避け  
ましょう



身近な  
お年寄りに  
声をかけ  
ましょう

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。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位

より詳しい情報は

環境省 熱中症 検索

