

熱中症警戒アラート (試行) 発表時の予防行動

環境省
気象庁
令和2年6月

※一都八県（東京・茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・神奈川・山梨・長野）

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとっていただくための情報です。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、その前日夕方または当日早朝に発表されますので、以下のような予防行動を積極的にとりましょう。

1. 気温・湿度・暑さ指数を確認しましょう

- 身の回りの気温・湿度・暑さ指数（WBGT）を測定する
- 環境省や気象庁のホームページでも確認できる



2. 熱中症リスクの高い方に声かけをしましょう

- 熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者の方々は十分に注意を
- 3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをする



3. 外での運動や活動は中止／延期しましょう

- 不要・不急の外出はできるだけ避ける
- エアコン等が設置されていない屋内外での運動や活動等は、原則、中止や延期をする



4. 「熱中症予防行動」を普段以上に実践しましょう

- 環境省・厚生労働省から示している、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを心掛ける



- 暑さを避けましょう
- 適宜マスクをはずしましょう
- こまめに水分補給しましょう

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf

令和2年度の熱中症予防行動

環境省 厚生労働省 令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する

3 こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人の距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始める時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/kaakunitisite/bunya/0000164708_00001.html
 熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

