

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。

報道機関
(テレビ・ラジオ)



○○県で熱中症警戒アラートが
発表されました。
明日は熱中症予防行動を
徹底しましょう。



SNS



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が、下記のような予防行動を行えば防ぐことが出来ます。

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補給しましょう。
(1日あたり1.2Lが目安)
- 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。
- 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。

政府の熱中症対策

熱中症対策行動計画：令和4年度目標 適切な熱中症予防行動のより一層の定着



高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

● 高齢者そのための熱中症対策



〈リーフレット〉

管理者がいる場等における熱中症対策の促進

● 学校関係の熱中症情報



● 農作業中の熱中症対策



● スポーツの熱中症対策



● 防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

● 学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報



For Android

For iPhone

新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策の両立

● 热中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に



〈リーフレット〉

地域における連携強化

● 热中症に関連する気象情報



● 热中症から身を守るために



● 夏季における熱中症による 救急搬送状況



● 健康・医療関係の熱中症情報



その他

● エアコンの早期の試運転 について



● ヒートアイランド対策



● 無理のない省エネ生活



マイボトルで
熱中症予防を！



内閣府



文部科学省



厚生労働省

MAFF
Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries



農林水産省



経済産業省



国土



交通



環境省



環境省



FDMA
住民とともに



FDMA
住民とともに



消防庁



消防庁



観光庁



観光庁



気象庁

気象庁

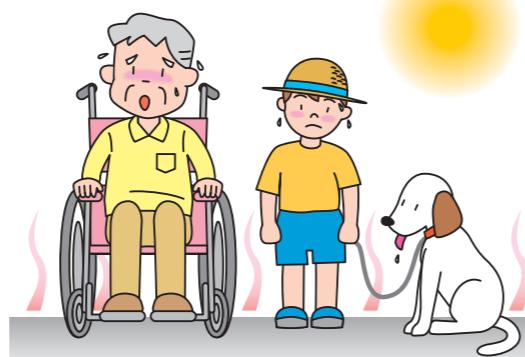
高齢者の注意点

- のどがかわか
なくとも
水分補給
- 部屋の温湿度を
こまめに測る

- 高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。



幼児は特に注意



- 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

熱中症

～ご存じですか？
予防・対処法～

こんな症状があつたら
熱中症を疑いましょう！



めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐに歩けない、
走れない

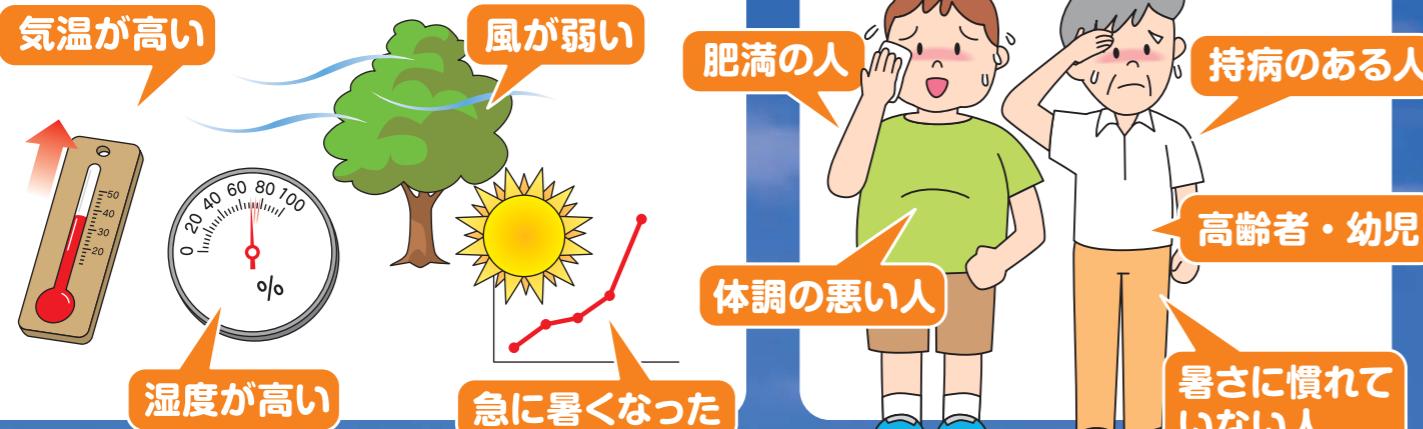
- ◆ 環境省 热中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆ 热中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php
- ◆ 夏季のイベントにおける热中症対策ガイドライン
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php
- ◆ 热中症による救急搬送人員数（消防庁）
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html
- ◆ スマートフォン版 環境省 热中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>
- ◆ 携帯サイト版 環境省 热中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



熱中症の予防法



*急に暑くなつた日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手にならなくてなりません。このため、急に暑くなつた日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になつたら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 热中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・
意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で 摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりまし たか？

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう



救急車を呼ぶ
救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼び
かけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけま
せん



大量に汗をかいてい
る場合は、塩分の入っ
たスポーツドリンクや
経口補水液、食塩水
がよいでしょう



氷のうなどがあれば、首、腋の
下、太腿のつけ根を集中的に
冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう