

熱中症に関する情報

暑さ指数、熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラート等

暑くなる前に

- 熱中症やその対策等について学ぶ
- 住まいの工夫など（エアコンの試運転）
- 暑さになれて、暑さに強くなる準備（暑熱順化）

暑さ指数を提供している全国約840地点で、
気象情報を基に暑さ指数の予測値を算出

熱中症警戒アラート

前日17時頃に
該当地域に発表

当日5時頃に
該当地域に発表

前日

3:00

6:00

9:00

12:00

15:00

18:00

21:00

0:00

当日

3:00

6:00

9:00

12:00

15:00

18:00

21:00

熱中症特別警戒アラート

前日14時頃に
該当地域自治体に発表

当日0:00～23:59まで

■発表時

- ・熱中症予防行動の徹底
- ・家族や周囲の人々による見守り、声かけ等の共助等と公的な支援である共助も活用
- ・運動、外出、イベント等の中止や延期を検討推奨

共通する当日までの準備・確認事項

- ・涼しく過ごせる環境の確保
- ・水分、塩分補給の準備
- ・高齢者、乳幼児等熱中症にかかりやすい方への準備を確認
- ・翌日の運動、外出、イベント等の中止や延期を判断

※熱中症特別警戒アラート及び熱中症警戒アラートの発表後の取り消し、また解除の案内はございません

指定暑熱避難施設

クーリングシェルター



クーリングシェルター・マーク

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)とは

危険な暑さから避難できる場所として市町村長が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に開放されます。

クーリングシェルターの場所、開放時間等の詳細については、市町村が公表している情報をご確認ください。



熱中症対策

熱中症対策としては、涼しい環境への避難が大切なため、事前に市町村が指定を行っているクーリングシェルターが指定の時間開放されます。自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

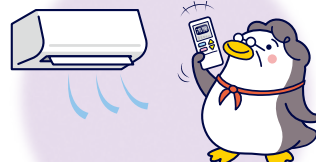
熱中症予防行動



熱中症警戒アラート
をチェック!



見守り・声かけ!



適切にエアコン
をしよう!



こまめに水分・塩分
を補給!

暑さ指数とは

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①気温、②湿度、③日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数
(WBGT)

=

1

乾球温度
(気温)

:

7

湿球温度

:

2

黒球温度

熱中症特別警戒アラートとは

広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。都道府県内の全暑さ指数情報提供地点で暑さ指数 35 以上となることが予測されます。



環境省