

あゆみらいん 第279号

「熱中症特別警戒アラート」



ご存じですか？

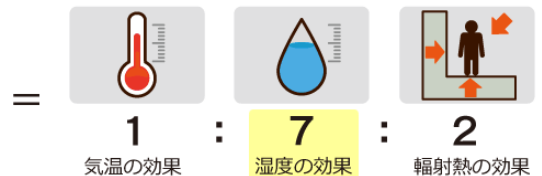
空気に覆われやすく、夏の気温は全国的に平年より高い見込みで、今後も極端な高温になるリスクが高まっていることから、今年度(4月24日)から「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されています。これは、過去に例のない暑さとなり、広域的に人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合に発表される情報です。

「暑さ」への気づきを知らせる情報として、これまでも「熱中症警戒アラート」が気象庁・環境省共同で発表されていますが、こちらも今年度は4月24日から運用が開始されています。

「熱中症警戒アラート」はこれまで通り、温度や湿度などを元にした「暑さ指数」の予測が**33**以上になると、前日午後5時頃及び、当日午前5時頃に発表されます。

暑さ指数(WBGT: 湿球黒球温度)とは

人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱(ふくしゃねつ)」、風(気流)を計り指標にします。

暑さ指数
(WBGT)

この時点でも熱中症に対するリスクは高く、警戒が必要な状況に変わりないのですが、より深刻な健康被害が発生しうる場合に備え、一段上の情報として「熱中症特別警戒アラート」が創設されました。

「熱中症特別警戒アラート」は、都道府県内全ての地点で暑さ指数の予測が**35**以上になった場合前日午後2時頃に発表されます。

熱中症警戒アラート・特別警戒アラート 発表基準

35以上 熱中症特別警戒アラート発表

都道府県内全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35を超える場合に発表

33以上 熱中症警戒アラート発表

府県予報区等内どこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33を超える場合に発表

31以上

すべての生活活動で
おこる危険性

高齢者においては安静状態でも
発生する危険性が大きい。
外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。

運動は
原則中止

28以上31未満

外出時は炎天下を避け、
室内では室温の上昇に注意する。

厳重警戒
(激しい運動は中止)

参考:環境省熱中症予防情報サイト (env.go.jp)

日本気象協会 tenki.jp

「熱中症(特別)警戒アラート」の発表については、環境省や気象庁のサイトで最新の状況を確認できる他、テレビやラジオの天気予報やネットニュース等、様々な手段で配信されます。

※熱中症警戒アラートメール配信サービスは熱中症予防情報サイトからご確認下さい

熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラート発表時にとりたい、熱中症の予防行動

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体内に熱がこもってしまうことで起こります。そうなる前に予防することが大切です。そこで、熱中症警戒アラートが発表されたときには、熱中症を防ぐために暑さを避ける、外出や屋外での運動及び長時間の作業をやめる、こまめに水分・塩分の補給をするといった熱中症予防行動をとりましょう。また、熱中症特別警戒アラートの発表時には、一人ひとりが熱中症予防行動を徹底するとともに、家族や周囲の人々による見守り・声かけ等の共助や公助が重要です。

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



文京区では昨年も開放していた「[ぶんきょう涼み処](#)」を今年も開設する予定で、区報や文京区ホームページなどでお知らせがあると思います。外出の際に利用してみたいはいかがでしょうか。

このような症状があれば…

