

## 「熱中症警戒アラート（試行）」が始まります

環境省と気象庁は、熱中症予防対策に資する効果的な情報発信として、新たに、令和2年7月1日～10月28日に「熱中症警戒アラート（試行）」の発表を、関東甲信地方において実施いたしますのでお知らせします。

### 1. 背景

近年、熱中症搬送者数が著しい増加傾向にあり、国民生活に大きな影響を及ぼしています。

これまで、気象庁の高温注意情報や環境省の暑さ指数（WBGT）等によって国民に注意を呼びかけてきていますが、熱中症による死亡者数や救急搬送者数は引き続き多い状態が続いていることから、どのように情報を発信し、国民の効果的な予防対応行動に繋げるかが課題となっています。

そこで、環境省と気象庁が連携して、有識者による「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」を設け、その具体的な方法について検討を行ってまいりました。

### 2. 「熱中症警戒アラート（試行）」について

これまでの検討を踏まえ、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、環境省・気象庁で新たに暑さへの「気づき」を呼びかけ国民の熱中症予防行動を効果的に促すための情報提供を開始することとしました。

今年度は、令和2年7月1日～10月28日に関東甲信地方の1都8県（東京都、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県）で、先行的に「熱中症警戒アラート（試行）」（以下、アラート）を実施します。

さらに、今秋以降に有識者検討会において今夏の検証を行い、その結果を踏まえ令和3年度からは全国で、高温注意情報に代わる新たな情報発信として、本格運用する予定です。

### 3. 「熱中症警戒アラート（試行）」の発表時の対応について

アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される前日あるいは当日に、対象都県に対して発表されます。発表された際には、日頃から実施している熱中症予防対策の普段以上の徹底をお願いいたします。

#### 4. スケジュール

令和2年7月1日～10月28日 「熱中症警戒アラート（試行）」の実施

令和2年秋～ 「熱中症警戒アラート（試行）」の検証

令和3年～ 全国で本格実施予定

#### 【添付資料】

資料1 熱中症予防のための新たな情報発信「熱中症警戒アラート（試行）」について

資料2 「熱中症警戒アラート（試行）」発表時の予防行動

参考資料 「熱中症警戒アラート（試行）」の運用指針

<問合せ先>

予報部業務課 平原、今野

電話 03-3212-8341（内線 3119・3352） FAX 03-3284-0180

令和2年夏（7月1日～10月28日）に関東甲信地方において先行的に実施

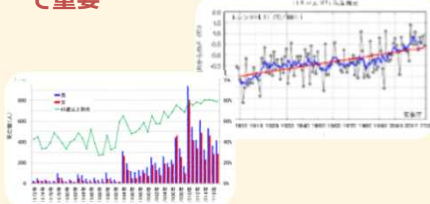


## 熱中症警戒アラート（試行）

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・救急搬送者数**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**



### 3. 発表の基準

- 都県内のどこかの地点で暑さ指数（WBGT）が**33℃を超える場合**に発表

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 <sup>(1)</sup>	日常生活における注意事項 <sup>(1)</sup>	熱中症予防運動指針 <sup>(2)</sup>
33℃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高い。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 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28～31℃	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走などの体遣い上りしやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人や運動を軽減または中止。
25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする場合は定期的に充分に休憩を取り入れる。	熱中症の危険性が低く、積極的に休憩をとり適量・水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきに1回休憩をとる。
21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	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（積極的に水分補給） 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、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

注1) 日本生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

### 2. 発表方法

- 高温注意情報を、熱中症の発生との関係が高い**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、人間の熱バランに影響の大きい

**気温 湿度 輻射熱**  
**1 : 7 : 2**

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

### 4. 発表の地域単位・タイミング

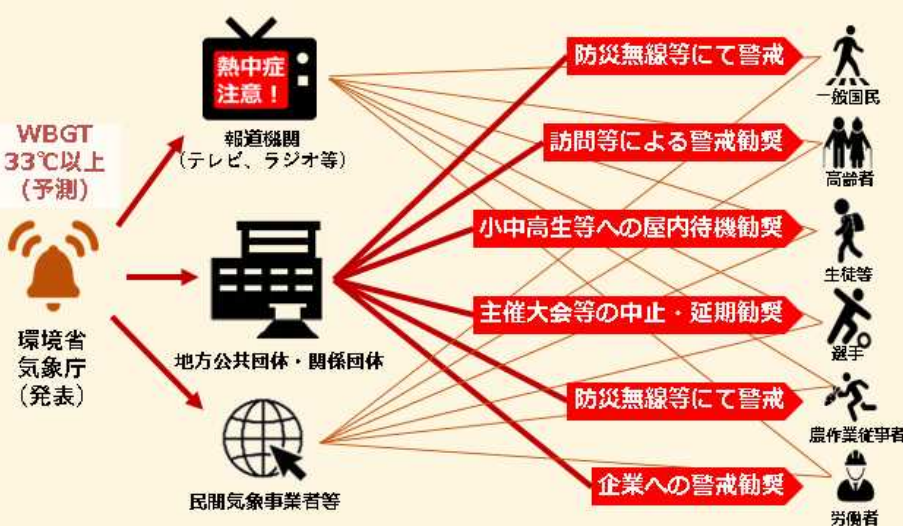
#### <地域単位>

- **都県単位**で発表
- 該当都県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想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)
- ▶ 普段以上に屋内の気温・湿度、あるいは暑さ指数（WBGT）を確認し、エアコン等を適切に使用する。
  - ▶ 不要・不急の外出を避け、涼しい屋内で過ごすようにする。
  - ▶ 高齢者、障害者、子供等に対しては周囲の方々から特に声をかける。
  - ▶ 空調機器が設置されていない屋内及び屋外での運動や活動等の中止・延期等を検討する

### 7. 令和2年度夏の先行的実施と検証について

- **令和2年度夏**（7月1日～10月28日）に、**関東甲信地方**（東京都、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県）において**先行的に実施**
  - ▶ 先行的実施の際は、関東甲信地方は現在の高温注意情報の発表基準を暑さ指数に換え、熱中症警戒アラート（試行）として発表
  - ▶ 関東甲信地方以外は例年通り気温を基準とした高温注意情報を発表
- 先行的実施を踏まえ、今秋以降に本格実施に向けて**検証し、課題を改善**
- **令和3年度から全国で本格実施予定**



# 熱中症警戒アラート (試行) 発表時の予防行動

(試行)

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等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](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」が決められています。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、周囲の人と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/shakunite/bunwa/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/shakunite/bunwa/0000164708_00001.html)  
 熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



令和 2 年 6 月 1 6 日  
環 境 省  
気 象 庁

## 熱中症警戒アラート（試行）の運用指針

環境省・気象庁が提供する、極めて高い暑熱環境が予測される際に、暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民の熱中症予防行動を効果的に促すための情報。

### 1. 発表対象地域

- ・ 関東甲信地方 1 都 8 県（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県、長野県）

### 2. 発表期間

- ・ 令和 2 年 6 月 30 日（火）17 時から 10 月 28 日（水）5 時発表分まで。（発表対象は令和 2 年 7 月 1 日（水）から 10 月 28 日（水）まで。）

### 3. 発表方法・地域単位・基準

- ・ 令和 2 年度夏においては、高温注意情報の発表基準をこれまでの気温から暑さ指数に換え、「熱中症警戒アラート（試行）」（以下、アラート）として先行的に情報発表を行う\*。
- ・ 発表単位は都県単位とする。
- ・ 各都県内の暑さ指数予測地点のいずれかにおいて、翌日の日最高暑さ指数を 33°C 以上と予想した日（前日）の 17 時頃に「第 1 号」を発表し、当日 5 時頃に「第 2 号」を発表する。なお、前日 17 時頃に発表した都県については、当日の予測が 33°C 未満に低下した場合においても、アラートを維持し、当日 5 時頃に「第 2 号」を発表する。
- ・ 当日の予想から日最高暑さ指数を 33°C 以上と予測した都県については、当日 5 時頃に「第 1 号」を発表する。

---

\*令和 3 年度からは高温注意情報に代えて新たな情報として全国で発表する予定

#### 4. 発表内容

- ・アラートでは、次の内容を発表する（具体例については別添参照）。
  - 対象都県の方々に対して熱中症への注意を促す呼びかけ
  - 対象都県内の観測地点毎の日最高暑さ指数（WBGT）
  - 暑さ指数（WBGT）の目安
  - 都県内の各観測地点の予想最高気温及び前日の最高気温観測値（5時発表情報のみ付記）
  - 熱中症予防において特に気をつけていただきたいこと

#### 5. 伝達方法

- ・アラートは、気象庁の防災情報提供システムを通じて地方公共団体や報道機関等に対して発表する。また、同時に気象庁のウェブサイト及び環境省熱中症予防情報サイトに掲載する。

熱中症警戒アラート（試行）の発表例（※対象日の5時発表の場合）

〇〇（都県名）高温注意情報（暑さ指数）第〇号

令和2年〇月〇日〇時〇分 環境省・気象庁発表

〇〇（都県名）では、今日（〇日）は、熱中症の危険性が極めて高い気象状況になることが予想されます。

外出はなるべく避け、室内をエアコン等で涼しい環境にして過ごしてください。

また、特別の場合\*以外は、運動は行わないようにしてください。

身近な場所での暑さ指数\*を確認していただき、熱中症予防のための行動をとってください。

\*特別の場合とは、医師、看護師、一次救命処置保持者のいずれかを常駐させ、救護所の設置、及び救急搬送体制の対策を講じた場合、涼しい屋内で運動する場合等のことです。

[今日（〇日）予想される日最高暑さ指数（WBGT）]

（都県内の各観測地点の日最高暑さ指数の予測値を列記）

全国の代表地点（840地点）の暑さ指数は、熱中症予防情報サイト（環境省）にて確認できます。

個々の地点の暑さ指数は、環境によって大きく異なりますので、独自に測定していただくことをお勧めします。

暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）は気温、湿度、日射量などから推定する熱中症予防の指数です。

[暑さ指数（WBGT）の目安]

- |         |       |
|---------|-------|
| 31度以上   | ：危険   |
| 28度～31度 | ：嚴重警戒 |
| 25度～28度 | ：警戒   |
| 25度未満   | ：注意   |

[今日日の予想最高気温（前日の最高気温）]

（5時発表情報のみ、都県内の各観測地点の今日の最高気温の予測値及び前日の最高気温観測値を列記）

<特に気をつけていただきたいこと>

・高齢者は、温度、湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも夜間でも熱中症になることがあります。

・小児は、体温調節機能が十分発達していないために、特に注意が必要です。

・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、幼児等は、より暑い環境になります。

この情報は令和3年度からの全国展開を予定している「熱中症警戒アラート(試行)」に相当する情報です。