「熱中症警戒アラート」全国運用中！

京セラ健康保険組合

「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。今年度の「熱中症特別警戒アラート」および「熱中症警戒アラート」の運用は、令和7年4月23日から開始されました。

暑さ指数（WBGT）に応じた熱中症予防策

暑さ指数（WBGT）って何？

暑さ指数は、「湿度」、「ふく射熱」、「気温」の3つの要素を取り入れた指標で、熱中症のリスクを判断する数値です。

環境省が毎日発表する暑さ指数（WBGT）をチェック！

暑さ指数 環境省

暑さ指数(WBGT)による基準域	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項
危険 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。
厳重警戒 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。
警戒 25以上 28未満	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際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

参考：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」（2022）

さらに、「熱中症特別警戒アラート」が出た時は災害級の暑さです！

暑さ指数が35以上と予測され、人の健康に重大な被害が生じる恐れがある場合に発表されます。外出はできるだけ控え、涼しい室内で過ごしましょう！

熱中症予防の7つのポイント！

まだ暑さに体が慣れていない今の時期は、気持ちの面で油断しがち。真夏だけでなく、気温が上がり始めるこの季節から注意が必要です！

1. **3食きちんと食べる** — 1日3食、栄養バランスのよい食事をとって、疲れにくい体づくりを！
2. **こまめな水分・塩分補給** — のどが渇いていなくても、意識的に！塩あめやスポーツドリンクで塩分も補給！
3. **経口補水液を常備しておく** — 熱中症の疑いがあり、意識がはっきりしているなら、まずは経口補水液を！
4. **暑いと感じる環境にいない** — 室温が２８℃を超えたら、クーラーを必ずつける。
5. **湿度が高くならないようこまめに換気** — 環境省が毎日発表する暑さ指数（WBGT）をチェック！ 暑さ指数　環境省
6. **快適な環境でよく睡眠をとる** — エアコンを上手に活用！
7. **散歩や室内での軽い運動を行う** — 汗をかきやすい体づくりが大切！

参考：「教えて！『かくれ脱水』委員会」の緊急提言より