

危険

WBGT 31以上
気温35℃以上

嚴重警戒

WBGT 28以上31未満
気温31～35℃

警戒

WBGT 25以上28未満
気温28～31℃

注意

WBGT 21以上25未満
気温24～28℃

暑さ指数(WBGT)とは？

WBGT(湿球黒球温度)
Wet Bulb Globe Temperature

暑さ指数(WBGT)は、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。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湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など、**周辺の熱環境、③気温**の3つを取り入れた指標です。

熱中症特別警戒アラート・ 熱中症警戒アラートとは？

熱中症特別警戒アラート等は、WBGTが一定の基準を超えた場合に発表されます。WBGTの予測値が、**すべての観測地点で35以上の場合は「熱中症特別警戒アラート」**が、**県内観測地点のいずれかで33以上の場合は「熱中症警戒アラート」**が発表されます。

熱中症特別警戒アラート等の情報は以下のサイトから入手できます。

環境省熱中症予防情報サイト



栃木県気候変動適応センター
公式 X



熱中症の応急処置



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



水分・塩分を補給する



安静にして
十分に休息をとる



意識がない場合は
直ちに救急車を呼びましょう

お問い合わせ

栃木県気候変動適応センター
(事務局・栃木県環境森林部気候変動対策課)
栃木県保健福祉部健康増進課

TEL 028-623-3187

E-Mail tochi_tekiou@pref.tochigi.lg.jp

TEL 028-623-3094

E-Mail kenko-zoshin@pref.tochigi.lg.jp

栃木県 熱中症対策リーフレット

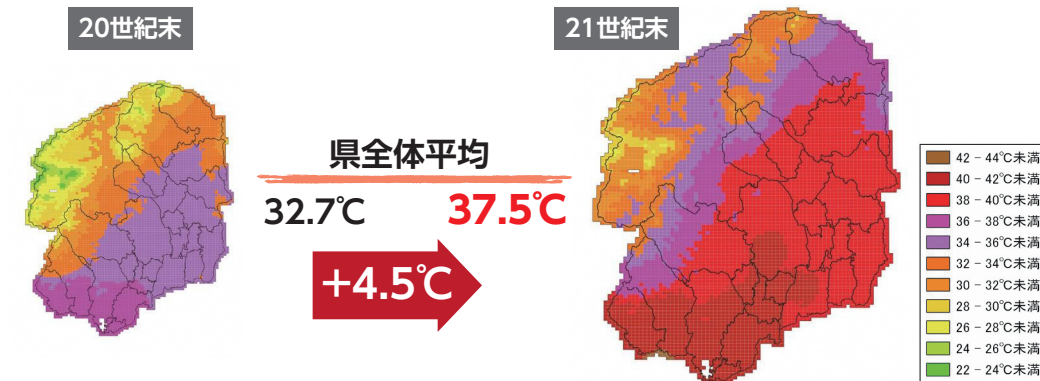


近年、地球温暖化による気候変動の影響は、私たちの暮らしの様々なところに現れています。例えば、気温の上昇による「熱中症」の搬送者数の増加もその1つです。

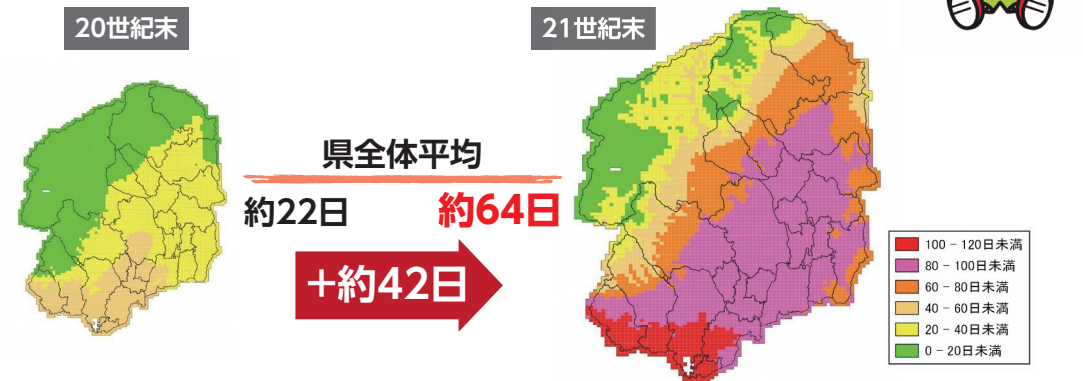
今後も、気温は上昇することが予想され、地域によっては最高気温は40℃を超え、30℃を超える真夏日が3か月以上観測される可能性※があります(右図)。

※有効な温暖化対策を講じない場合

最高気温が40℃を超える!?



真夏日が3ヶ月を超える!?



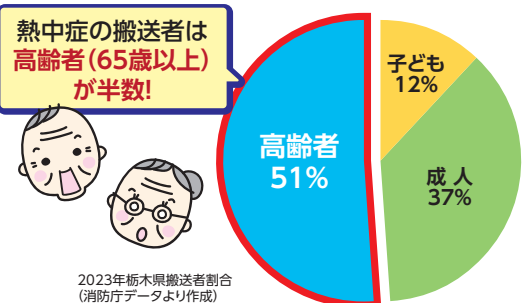
(出典: 栃木県第二次気候変動影響評価報告書)



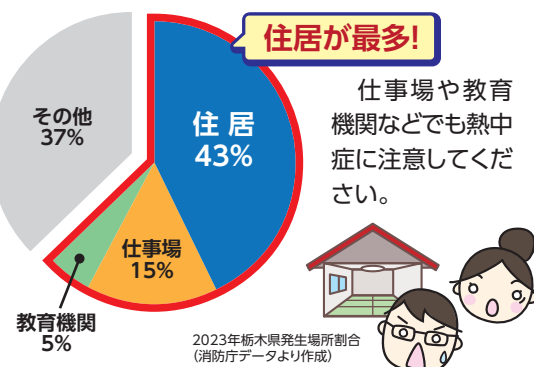
今後、気候変動による気温の上昇が予測される中、今まで以上に「熱中症」リスクが高まります!

4 知ってほしい 今の「現状」

高齢者が半数!



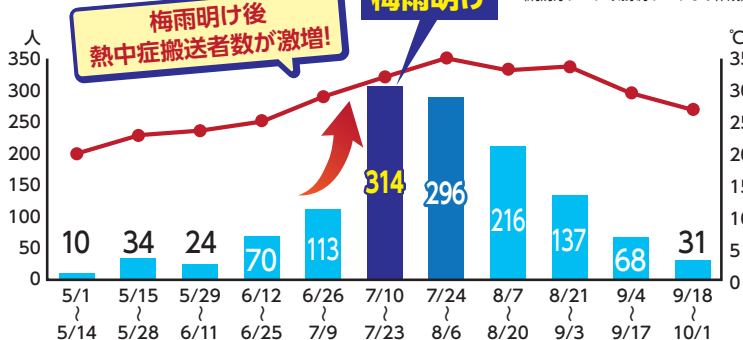
住居での発生が多い!



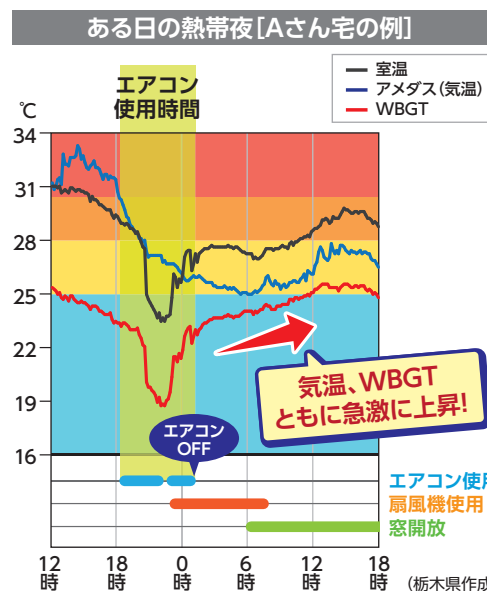
梅雨明け直後の高湿度+高温に注意!

梅雨明け直後に搬送者数が激増する傾向にあります! 体がまだ暑さに慣れていない中、この時期は一気に高温多湿な天候に変化する中で、熱中症になる危険性が高まります。

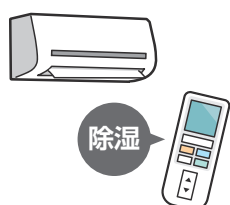
2023年栃木県熱中症搬送者数推移と日最高気温(5月1日~10月1日) (消防庁データ・気象庁データより作成)



夜間も油断は禁物!



エアコンの使用により熱中症のリスクは大きく低下します。エアコンの冷たい風が苦手な方は、設定温度を上げ、除湿運転で湿度を下げることも熱中症対策の1つです。



5 熱中症を防ぐための 5つの「行動」

熱中症は気温だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。以下の5つのことを心がけて熱中症から身を守りましょう!



Action 1

エアコンの使用



熱中症は室内でも多く発生しています。日だけでなく、**夜間も注意が必要**です!

Action 2

こまめな水分補給



就寝前も**水分補給**を! 汗をかいたら**塩分補給**も!

Action 3

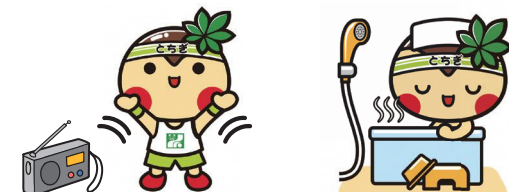
日傘・帽子の着用



冷却グッズなども活用し、**涼しく過ごす工夫**をしましょう!

Action 4

暑さに備えた体づくり



(日頃から)軽い運動や入浴で**発汗機能を高め**、体温調節できる上手な汗をかく準備をしましょう!

Action 5

熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート※を活用しましょう!

熱中症特別警戒アラート等発表時は熱中症予防行動を取りましょう!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。発表時以外でも、暑いと感じたときは不要不急の外出は控えましょう。※詳しくは裏面へ



高齢者・子どもは特に熱中症になりやすいので、周囲からの声かけをお願いします

