

◆熱中症対策について

令和6年7月5日

熱中症警戒アラートの危険区分が令和6年から新たになり、重大な障害が発生する恐れがある場合に「熱中症**特別警戒**アラート」のランクが追加されています。今年も厳しい高温な日が訪れそうですので今一度熱中症防止対策の徹底をお願い致します。

熱中症に関するアラート一覧

暑さ指数	発表されるアラート	状況
35以上 (都道府県内の全地点)	熱中症 特別警戒 アラート	重大な健康被害が生じる恐れ
33~34 (都道府県内のいずれかの地点)	熱中症 警戒 アラート	熱中症搬送者が大量に発生する恐れ

我々の作業条件は高温機器の保温、照り返しが高い舗装道路上の工事などが多いことから通常の対策以上に配慮しなければいけないと考えます。別紙のとおり携帯に情報が発信される無料サービスなどが有るようですから利用ください。

大分労働基準監督署の統計によると発症時期は7月・8月で年齢は10代~20代が多発しています。各自の体調管理が最も大切であり、体調が悪い日や睡眠不足の日には圧倒的に発症リスクが高くなっています。毎朝のKYで特に体調確認を重視ください！

熱中症対策として例年実施しているスポットクーラ機のリース、小型テントの現場持ち出し、スポーツドリンクの配布、塩分飴等の配布など実施ください。

◆熱中症特別警戒アラートとは

- 都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達する場合等に発表します。
- 自助で熱中症予防行動をとることが基本ですが、重大な健康被害が生じるおそれがある場合には、自助による熱中症予防行動が難しい場合もあることから、共助や公助が重要となります。

- 自助を原則として、個々人が最大限の予防行動を実践するとともに、共助や公助として、個々人が最大限の予防行動を実践できるように、国、地方公共団体、事業者等全ての主体において支援するような状況です。
- なお、熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する場合に発表します。
- 個々の地点の暑さ指数（WBGT）は、環境によって大きく異なりますので、**黒球の付いたWBGT測定機器等**を用いて独自に測定することをお勧めします。



◆熱中症特別警戒アラート発生時の対策

- 熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかいた際、体内の水分や塩分（ナトリウム等）の減少や血液の流れが滞ることのほか体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることにより発症する障害の総称であり、死に至る可能性のある病態であります。適切な予防や対処が実施されれば、死亡や重症化を防ぐことができます。そのため、全ての国民が自助の徹底を行うことが重要です。
- 特に、脱水状態にある人、高齢者、乳幼児、からだに障害のある人、肥満の人、過度の衣服を着ている人、普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人、病気の人、体調の悪い人などは、熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」です。「熱中症弱者」の方々は、自助による熱中症予防行動が難しい場合もあることから、家族や周囲の人々による見守りや声かけ等の共助等積極的に行うことが大切です。
- 以下のとおりの熱中症予防行動の実施の徹底をお願いいたします。
 - 室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごす※。
 - こまめな休憩や水分補給・塩分補給

- 身近な場所での暑さ指数 (WBGT) を確認※※した上で、涼しい環境以外では、原則運動は行わない等の対策の徹底
- 熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」は自ら積極的に対策を徹底し、周囲の方も熱中症弱者への声かけを徹底

- 個々の地点の暑さ指数 (WBGT) は、環境によって大きく異なるため、黒球のついた WBGT 測定機器等を用いて独自に測定することが推奨されます。

- 熱中症対策としては、涼しい環境への避難が大切なため、市町村が事前に指定を行っているクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）※が指定の時間帯に開放されます。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。

- また、管理者がいる場所やイベント等について、暑さ指数 (WBGT) などの実測の上、責任者が、管理者がいる場所やイベント等において、適切な熱中症対策が取れていることを確認し、適切な熱中症対策が取れない場合は中止・延期の検討をお願いいたします。

熱中症の応急処置

もしあなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

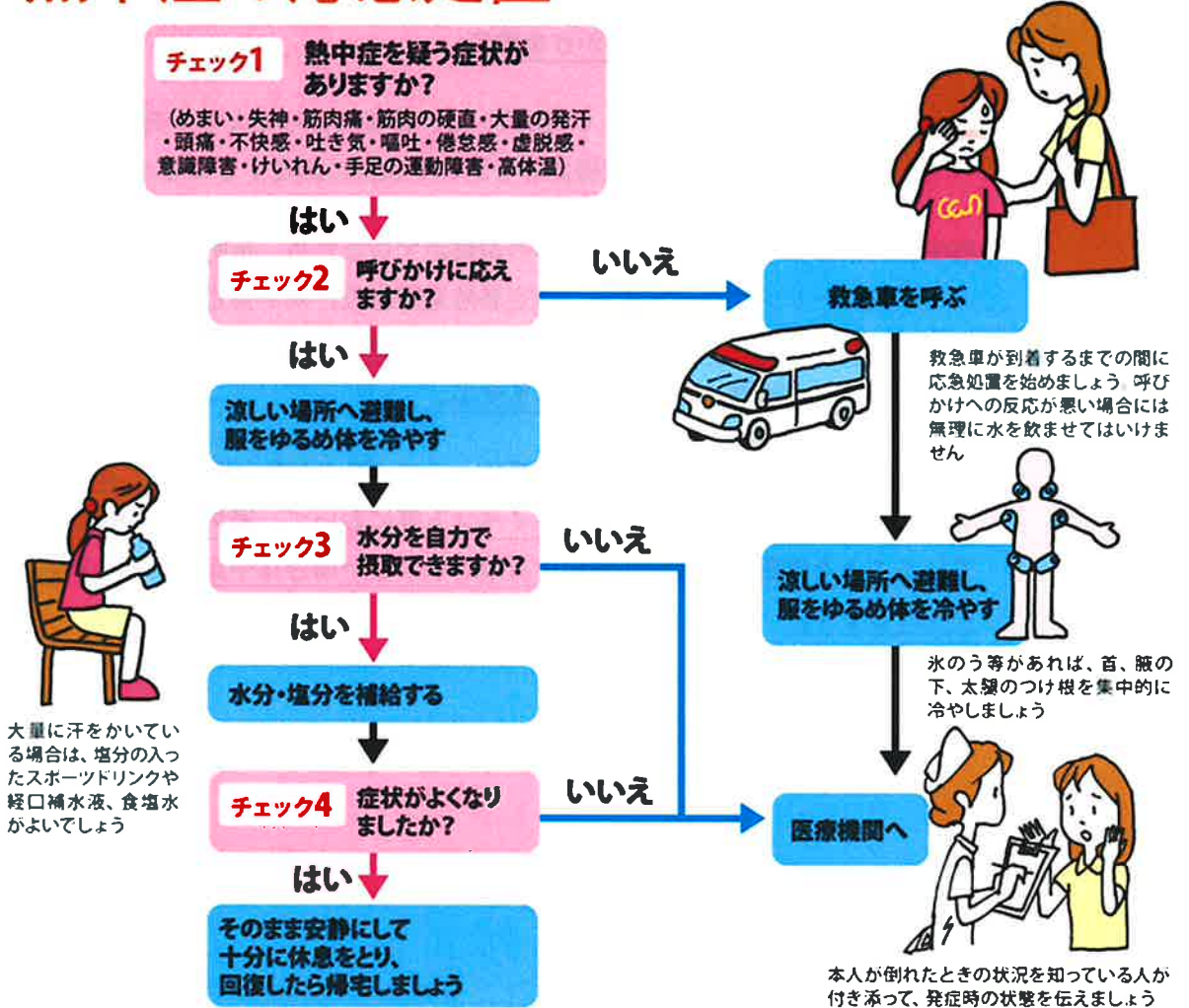


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

現場で救急車を呼ぶまでの間は、被災者は陰に寝かせて衣服類を楽にさせること。また、意識が朦朧として体温が上昇している場合は水道水を直接かけて冷やすことが大事と言われています。「ご安全に！」

熱中症予防情報サイト

[ホーム](#) [全国の暑さ指数](#) [熱中症特別警戒情報](#) [暑さ指数について](#) [熱中症対策](#) [普及啓発資料](#) [関係府省庁の取組](#) [民間事業者との取組](#)[熱中症警戒情報](#)[ホーム](#) ▶ [熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報](#) > [熱中症警戒アラート等メール配信サービス](#)[熱中症警戒アラート](#) を発表しました [\[地図を表示\]](#)[熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）](#) ・ [熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）](#)

発表状況と発表履歴

現在及び過去のアラート発表状況

熱中症特別警戒情報とは

熱中症特別警戒情報の概要

熱中症警戒情報とは

熱中症警戒情報の概要

熱中症警戒アラート等
メール配信サービス

アラート発表をメールでお知らせ

熱中症警戒アラート等のメール配信サービス（無料）

お知らせ

※以下は夏期に実施される、熱中症警戒アラート等のメール配信サービス（バイザー(株)による外部サービス）の紹介です。令和6年度は4月24日（水）から10月23日（水）までの予定です。

環境省が発表する熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートの情報を、メールで配信するサービスが、下記より無料でご利用になれます。（但し、情報取得にかかる通信料（利用登録、ホームページの閲覧、メール送受信時に発生する料金）は利用者の負担となります。）（なお、このサービスは、環境省が運営するものではありません。）

熱中症警戒アラート等 メール配信サービス

「熱中症警戒アラート等 メール配信サービス」は、環境省が発表する熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートを、バイザー（株）が運営する一斉情報配信システム「すぐメールPlus+」により、メールで配信するサービスです。

受信したい発表区域を選択して、いくつでも登録できます。

1日2回、登録した区域で熱中症警戒アラートが発表されたとき、また1日1回、全国いずれかの都道府県で熱中症特別警戒情報が発表されたとき、速やかにメールでお知らせします。

ご利用イメージ

登録方法

1. 下に記載のリンクやQRコードを利用して、サイトにアクセスします。

2. 「空メールを送信する」をクリックして、メールを送信してください。
3. しばらくすると、登録用のURLが記載されたメールが届きます。
URLをクリックして、登録サイトへお進みください。
4. 利用規約をご確認の上、「同意する」ボタンをクリックします。
5. 受信したい発表区域にチェックをいれて、登録情報を入力したら、「確認画面へ」ボタンをクリックします。
6. 入力内容を確認して、「登録」ボタンをクリックし、登録完了画面が表示されたら完了です。
 - 返信メールが届かない場合、以下の設定をご確認ください。
 - 「@sg-p.jp」ドメインからのメールの受信許可
 - 「env@sg-p.jp」アドレスからのメールの受信許可
 - URL付きのメールの受信許可
 - メールアドレスや登録内容の変更、メール配信の停止なども、同じURLで実施します。

メールサンプル

熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートの内容が、そのままお手許に配信されます。サンプルは下記をご参照ください。

熱中症警戒アラートの配信時刻は1日2回、7時頃（当日の情報）と17時頃（翌日の情報）を予定しています。また、熱中症特別警戒アラートの配信時刻は1日1回、14時頃（翌日の情報）を予定しています。

熱中症特別警戒アラート

差出人 熱中症警戒アラートメール <env@sg-p.jp>
件名 熱中症特別警戒アラート
宛先

熱中症特別警戒アラート

- 発表日時：○年○月○日14時00分
- 発表官署：環境省
- 情報形態：発表
- 概要：
（都道府県名）に対する熱中症特別警戒アラート

この情報は、（都道府県名）を対象とした熱中症特別警戒アラートです。

（都道府県名）では、明日（○年○月○日）は、広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります！
自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから、自分と自分の周りの人の命を守ってください！
今まで普段心掛けていただいている熱中症予防行動と同様の対応では不十分な可能性がありますので、今一度気を引き締めていただいた上で、準備や対応が必要です。

具体的な対応として、全ての方が自ら涼しい環境で過ごすとともに、高齢者、乳幼児等の熱中症にかかりやすい方の周りの方は、熱中症にかかりやすい方が室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごしているか確認してください。また、校長や経営者、イベント主催者等の管理者は、全ての人が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更（リモートワークへの変更を含む。）等を判断してください。

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以上：危険
 - 28以上31未満：嚴重警戒
 - 25以上28未満：警戒
 - 25未満：注意

この情報は暑さ指数（WBGT）を3.5以上と予測したときに発表する情報です。予測対象日の前日14時頃に発表します。

熱中症特別警戒アラート、暑さ指数、熱中症予防に関する情報は、環境省熱中症予防情報サイトをご参照ください。
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

暑さ指数のメール配信サービスも提供しています。
https://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php

熱中症警戒アラート

差出人 熱中症警戒アラートメール <env@sg-p.jp>
件名 熱中症警戒アラート
宛先

熱中症警戒アラート

- 発表日時：〇年〇月〇日17時00分
- 発表官署：環境省
- 情報形態：発表
- 概要：
(都道府県名) 熱中症警戒アラート

(都道府県名) では、明日(△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測されます。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。

この情報は暑さ指数(WBGT)を3.3以上と予測したときに発表する情報です。予測対象日の前日17時頃または当日7時頃に発表します。
予測対象日の前日に情報(第1号)を発表した都道府県では、当日の予測が3.3未満に低下した場合でも7時頃にも情報(第2号)を発表し、熱中症への警戒が緩むことの無いように注意を呼びかけます。

熱中症警戒アラート、暑さ指数、熱中症予防に関する情報は、
環境省熱中症予防情報サイトをご参照ください。

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

暑さ指数のメール配信サービスも提供しています。
https://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php

利用規約

利用規約について

本ページから先の「熱中症警戒アラート等 メール配信サービス」は、環境省が運営する「熱中症予防情報サイト」
と、バイザー(株)の情報コンテンツになります。バイザー(株)は環境省が発表する熱中症特別警戒アラートと
同社のメール配信システム「すぐメールPlus+」を利用し、メールで配信するサービスを実施しています。サービ

リンク・QRコード

ご希望の方は、下記リンク・QRコードよりご利用ください。
(リンク先はバイザー(株)のウェブサイトとなります)

下記サイトから「空メールを送信する」を選択して登録いただけます。

PC・スマートフォンから



<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

フィーチャーフォン（ガラケー）から



<https://m.sugumail.com/m/env/home>

全国の暑さ指数(WBGT)

- ・暑さ指数の実況と予測
- ・暑さ指数ランキング
- ・暑さ指数メール配信サービス(外部)
- ・暑さ指数電子情報提供サービス
- ・暑さ指数週間頻度集計ランキング
- ・暑さ指数と熱中症救急搬送人員 速報
- ・熱中症リスクカレンダー

熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報

- ・発表状況と発表履歴
- ・熱中症特別警戒情報とは
- ・熱中症警戒情報とは
- ・熱中症警戒アラート等メール配信サービス(外部)

暑さ指数(WBGT)について

- ・暑さ指数とは？
- ・暑さ指数はなぜ有効なのか
- ・暑さ指数の詳しい説明
- ・当サイトで提供する暑さ指数について
- ・生活の場の暑さ対策
- ・暑さ指数について学ぼう

熱中症対策

- ・熱中症の予防方法と対処方法
- ・熱中症の対処方法（応急処置）
- ・熱中症について学べる動画

普及啓発資料

- ・熱中症予防のポイント
- ・熱中症警戒アラート
- ・熱中症環境保健マニュアル
- ・夏のイベントにおける熱中症対策ガイドライン
- ・熱中症予防に役立つ配布資料
- ・熱中症予防の動画・音声コンテンツ
- ・熱中症対策に係るシンポジウム
- ・まちなかの暑さ対策ガイドライン
- ・熱中症予防対策ガイドライン
- ・学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き
- ・地域における熱中症対策の先進的な取組事例集

関係府省庁の取組

- ・熱中症対策実行計画
- ・改正気候変動適応法
- ・関係府省庁の取組
- ・熱中症対策推進会議
- ・熱中症特別警戒情報等に関する指針・事例集等
- ・熱中症予防強化キャンペーン
- ・熱中症対策に関する検討会
- ・環境省の取組

民間事業者との取組

- ・民間事業者との取組

[ご利用にあたって](#)

[よくある質問](#)

[お問い合わせ](#)

[サイトマップ](#)

[ページの先頭へ戻る](#)

環境省（法人番号 1000012110001）

〒100-8975 東京都千代田区霞が関1-2-2 中央合同庁舎5号館

TEL **045-450-5833**（当サイトに関するお問い合わせ先 [平日 9:00～17:00]）

TEL 03-3581-3351（代表）

熱中症予防情報サイト

- ホーム
- 全国の暑さ指数
- 熱中症特別警戒情報
熱中症警戒情報
- 暑さ指数について
- 熱中症対策
- 普及啓発資料
- 関係府省庁の取組
- 民間事業者との取組

ホーム ▶ 熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報 > 発表状況と発表履歴

熱中症警戒アラートを発表しました [地図を表示]

熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）・熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）

- 発表状況と発表履歴
現在及び過去のアラート発表状況
- 熱中症特別警戒情報とは
熱中症特別警戒情報の概要
- 熱中症警戒情報とは
熱中症警戒情報の概要
- 熱中症警戒アラート等
メール配信サービス
アラート発表をメールでお知らせ

熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表状況

◀過去の発表履歴

7月5日（金）5時発表

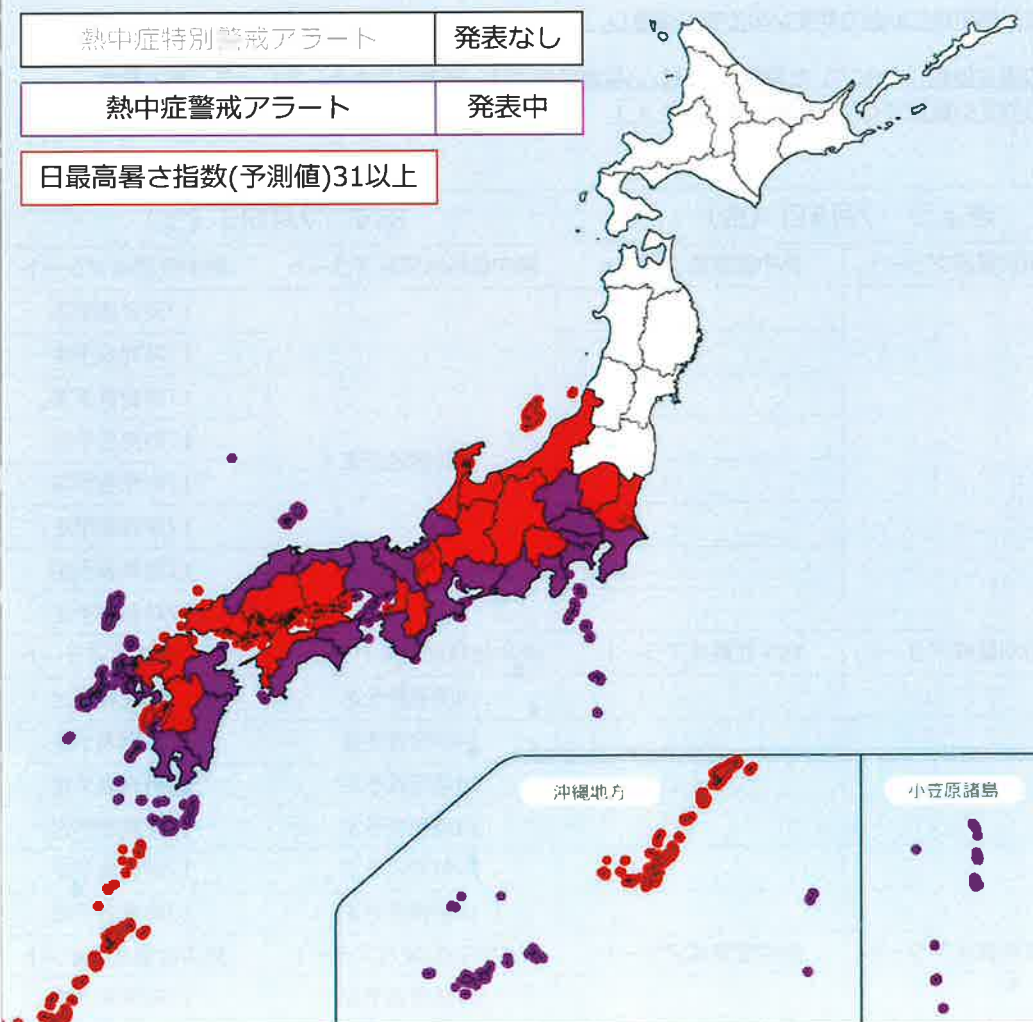
きょう [7月5日]

あす [7月6日]

熱中症特別警戒アラート 発表なし

熱中症警戒アラート 発表中

日最高暑さ指数(予測値)31以上



熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）の概要（キーマッセージ）

- **広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります！！**
- **自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守ってください！！**
 - 具体的には、全ての方が自ら涼しい環境で過ごすとともに、**高齢者、乳幼児等の熱中症にかかりやすい方の周りの方は、熱中症にかかりやすい方が室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごしているか確認**してください。
 - また、**校長や経営者、イベント主催者等の管理者は、全ての人が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更（リモートワークへの変更を含む。）等を判断**してください。
- **今まで普段心掛けていただいている熱中症予防行動と同様の対応では不十分な可能性がありますので、今一度気を引き締めていただいた上で、準備や対応が必要です。**

熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）の概要（キーマッセージ）

- 熱中症警戒アラートが発表された地域において、気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあるので、**他人事と考えず、暑さから、自分の身を守りましょう！！**
- まずは、**室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごしましょう。**
- その上で、**こまめな休憩や水分補給・塩分補給**をしましょう。
- **高齢者、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の方も声かけをしましょう。**
- 皆で、**身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止しましょう（皆で熱中症対策を積極的に取りやすい環境づくりをしましょう。）！！**

	きょう 7月5日（金）		あす 7月6日（土）	
北海道	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
宗谷			14時発表予定	17時発表予定
上川・留萌				17時発表予定
石狩・空知・後志				17時発表予定
網走・北見・紋別				17時発表予定
釧路・根室				17時発表予定
十勝				17時発表予定
胆振・日高				17時発表予定
渡島・檜山				17時発表予定
東北	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
青森			14時発表予定	17時発表予定
秋田			14時発表予定	17時発表予定
岩手			14時発表予定	17時発表予定
宮城			14時発表予定	17時発表予定
山形			14時発表予定	17時発表予定
福島			14時発表予定	17時発表予定
関東甲信	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
茨城			14時発表予定	17時発表予定
栃木			14時発表予定	17時発表予定

群馬		●	14時発表予定	17時発表予定
埼玉		●	14時発表予定	17時発表予定
東京		●	14時発表予定	17時発表予定
千葉		●	14時発表予定	17時発表予定
神奈川		●	14時発表予定	17時発表予定
長野			14時発表予定	17時発表予定
山梨			14時発表予定	17時発表予定
東海	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
静岡		●	14時発表予定	17時発表予定
愛知		●	14時発表予定	17時発表予定
岐阜			14時発表予定	17時発表予定
三重		●	14時発表予定	17時発表予定
北陸	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
新潟			14時発表予定	17時発表予定
富山			14時発表予定	17時発表予定
石川			14時発表予定	17時発表予定
福井		●	14時発表予定	17時発表予定
近畿	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
滋賀			14時発表予定	17時発表予定
京都		●	14時発表予定	17時発表予定
大阪			14時発表予定	17時発表予定
兵庫		●	14時発表予定	17時発表予定
奈良			14時発表予定	17時発表予定
和歌山		●	14時発表予定	17時発表予定
中国	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
岡山			14時発表予定	17時発表予定
広島			14時発表予定	17時発表予定
島根		●	14時発表予定	17時発表予定
鳥取		●	14時発表予定	17時発表予定
四国	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
徳島		●	14時発表予定	17時発表予定
香川			14時発表予定	17時発表予定
愛媛			14時発表予定	17時発表予定
高知		●	14時発表予定	17時発表予定
九州北部（山口県を含む）	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
山口			14時発表予定	17時発表予定
福岡			14時発表予定	17時発表予定
大分		●	14時発表予定	17時発表予定
長崎		●	14時発表予定	17時発表予定
佐賀			14時発表予定	17時発表予定
熊本			14時発表予定	17時発表予定
九州南部・奄美	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
宮崎		●	14時発表予定	17時発表予定
鹿児島（奄美地方除く）		●	14時発表予定	17時発表予定
鹿児島（奄美地方）				17時発表予定
沖縄	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
沖縄（沖縄本島地方）			14時発表予定	17時発表予定
沖縄（大東島地方）		●		17時発表予定
沖縄（宮古島地方）		●		17時発表予定

沖縄（八重山地方）				17時発表予定
	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
集計	0	23	14時発表予定	17時発表予定

全国の暑さ指数(WBGT)

- ・暑さ指数の実況と予測
- ・暑さ指数ランキング
- ・暑さ指数メール配信サービス(外部)
- ・暑さ指数電子情報提供サービス
- ・暑さ指数週間頻度集計ランキング
- ・暑さ指数と熱中症救急搬送人員 速報
- ・熱中症リスクカレンダー

熱中症特別警戒情報・熱中症警戒情報

- ・発表状況と発表履歴
- ・熱中症特別警戒情報とは
- ・熱中症警戒情報とは
- ・熱中症警戒アラート等メール配信サービス(外部)

暑さ指数(WBGT)について

- ・暑さ指数とは？
- ・暑さ指数はなぜ有効なのか
- ・暑さ指数の詳しい説明
- ・当サイトで提供する暑さ指数について
- ・生活の場の暑さ指数
- ・暑さ指数について学ぼう

熱中症対策

- ・熱中症の予防方法と対処方法
- ・熱中症の対処方法（応急処置）
- ・熱中症について学べる動画

普及啓発資料

- ・熱中症予防のポイント
- ・熱中症警戒アラート
- ・熱中症環境保健マニュアル
- ・夏季のイベントにおける熱中症対策カイトライン
- ・熱中症予防に役立つ配布資料
- ・熱中症予防の動画・音声コンテンツ
- ・熱中症対策に係るシンポジウム
- ・まちなかの暑さ対策カイトライン
- ・熱中症予防対策ガイドランス
- ・学校における熱中症対策カイトライン作成の手引き
- ・地域における熱中症対策の先進的な取組事例集

関係府省庁の取組

- ・熱中症対策実行計画
- ・改正気候変動適応法
- ・関係府省庁の取組
- ・熱中症対策推進会議
- ・熱中症特別警戒情報等に関する指針・事例集等
- ・熱中症予防強化キャンペーン
- ・熱中症対策に関する検討会
- ・環境省の取組

民間事業者との取組

- ・民間事業者との取組

[ご利用にあたって](#) [よくある質問](#) [お問い合わせ](#) [サイトマップ](#) [ページの先頭へ戻る](#)

環境省（法人番号 1000012110001）

〒100-8975 東京都千代田区霞が関1-2-2 中央合同庁舎5号館

TEL **045-450-5833**（当サイトに関するお問い合わせ先 [平日 9:00~17:00]）

TEL 03-3581-3351（代表）