

令和3年6月10日

健康福祉部健康推進課
課長 相川 広一
内線 4 1 3 0
直通 225-1435

熱中症予防対策の周知徹底について

1 経緯

例年、広く県民や企業、関係団体等への熱中症予防対策の周知徹底を図ることを目的に熱中症予防対策連絡会議を開催しているが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、本年度は資料の配布をもって本会議の開催に代えることとしたので、会議資料の一部について資料提供する。

また、令和3年度より、熱中症の危険性が極めて高くなる暑熱環境（暑さ指数33以上）が予測される場合に、環境省及び気象庁から「熱中症警戒アラート」が発表されることとなった。アラート発表時は、不要不急の外出を避け、エアコンを活用して室内で過ごす等、熱中症予防対策を積極的に行うことが重要である。

2 添付資料

- ・熱中症警戒アラート 発表時の予防行動（環境省リーフレット）
- ・「熱中症警戒アラート」と今夏（6月から8月）の気温（金沢地方气象台）

3 熱中症予防の要点

（1）こまめな水分、塩分補給

- ・マスクを着用すると喉の渇きを感じにくくなるため、こまめに水分・塩分の補給をする。

（2）熱中症になりにくい環境

- ・エアコンや扇風機を使用して温度調整をする。
- ・屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・こまめな換気をする。
- ・遮光カーテンやすだれを活用する。
- ・外出時は天気予報や暑さ指数（WBGT）を参考にする。
- ・熱中症警戒アラート発表時は、屋外等での運動は原則、禁止とする。

（3）体調に合わせた取り組み

- ・日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養する。

（4）外出時の準備

- ・通気性のよい衣服を心がけ、外出時や日傘や帽子を活用する。
- ・こまめな休憩をとる。

4 その他

その他の資料を希望される報道関係者の方につきましては、健康推進課まで御連絡ください。

「熱中症警戒アラート」と 今夏（6月から8月）の気温

令和3年度熱中症予防対策連絡会資料
金沢地方気象台

高温注意情報に代わって

熱中症警戒アラート

暑さ指数 (WBGT) の確認を!

- 気象庁と環境省が共同で実施
- 4月28日 (水) から全国で運用開始
(気象庁独自で発表していた高温注意情報)
- 暑さ指数33以上が予測されるときに府県予報区で発表
(発表は前日の17時、当日の5時)

WBGT指標とは

WBGT (湿球黒球温度) とは、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算します。

※WBGT (湿球黒球温度) の算出方法
 屋外: $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$
 屋内: $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

熱中症とWBGTの関係

WBGTと熱中症の関係を表す手法として、以下のような指針があります。

運動に関する指針			
気温(参考)	WBGT温度	熱中症予防のための運動指針	
35℃以上	31度以上	運動は原則中止	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
31~35℃	28~31度	嚴重警戒	熱中症の危険が高いため激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28~31℃	25~28度	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28℃	21~25度	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
24℃まで	21度まで	ほぼ安全	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

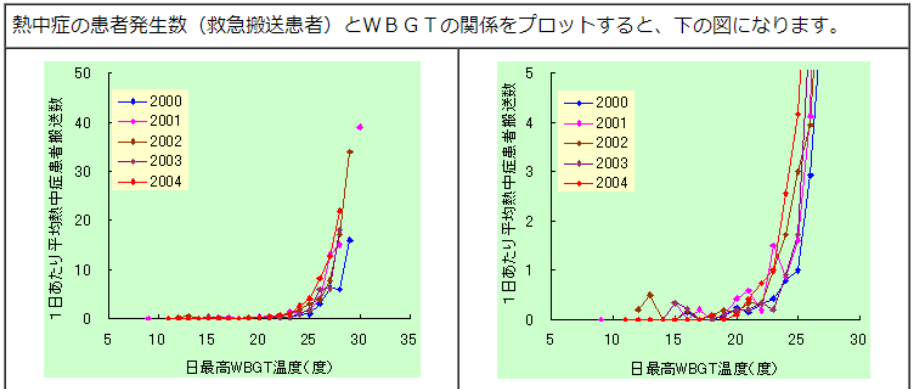
日本体育協会(1994) 熱中症予防のための運動指針より
 出典: 国立環境研究所HP (<http://www.nies.go.jp/wbgt/note.html>)

作業者に関する指針

代謝率区分	WBGT基準値 (°C) *1			
	熱に順化している人		熱に順化していない人 *2	
0 (安静)	33		32	
1 (低代謝率: 軽作業)	30		29	
2 (中程度代謝率: 中程度の作業)	28		26	
	気流を感じないとき	気流を感じるとき	気流を感じないとき	気流を感じるとき
3 (高代謝率: 激しい作業)	25	26	22	23
4 (極高代謝率: 極激しい作業)	23	25	18	20

備考 これらの数値は最高直腸温度38℃を許容限度として設定されている。
 JIS Z 8504指数に基づく作業者の熱ストレスの評価-暑熱環境 より
 *1 基準値が限度を超えた場合、適切な方法によって熱によるストレスを軽減する必要がある。
 *2 順化していない人とは、作業する前の週に毎日熱にさらされていなかった人という。

熱中症の患者発生数(救急搬送患者)とWBGTの関係



気象庁ホームページでの「熱中症警戒アラート」確認方法

① 「防災気象情報」を選択

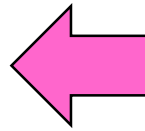
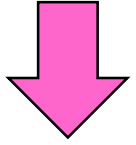
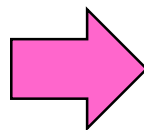
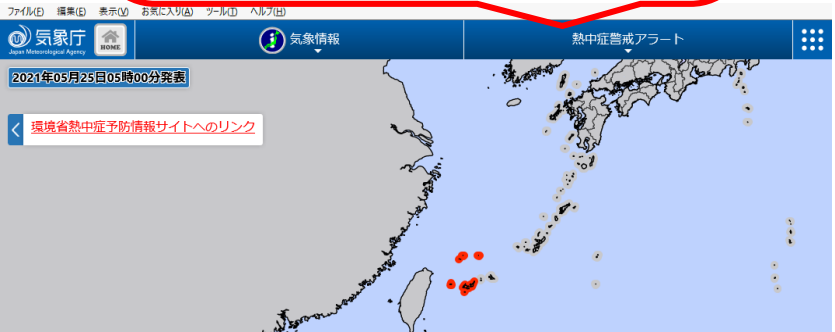


② 「あなたの街の防災情報」を選択



④ 5月25日17時に発表した26日を予想したものの表示例
「八重山地方」のみに発表されていた
地図上で赤い部分や「石川県」を選択すると、熱中症警戒アラートやその他の情報が表示されます

③ 「熱中症警戒アラート」を選択



3か月予報（6月から8月）

北陸地方 3か月予報（06月～08月）

2021年05月25日14時00分 新潟地方気象台 発表

06月～08月	気温	平均気温は、平年並または高い確率ともに40%です。
	降水量	降水量は、平年並または多い確率ともに40%です。
06月	天候	期間の前半は、天気は数日の周期で変わるでしょう。期間の後半は、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。
	気温	気温は、平年並または高い確率ともに40%です。
07月	天候	平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。
	降水量	降水量は、平年並または多い確率ともに40%です。
08月	天候	平年と同様に晴れの日が多いでしょう。

3か月予報（6月から8月）

気温、降水量の各階級の確率（%）			
気温	北陸地方	06月～08月	
		06月	
		07月	
		08月	
降水量	北陸地方	06月～08月	
		06月	
		07月	
		08月	

低い(少ない)
 平年並
 高い(多い)

月ごとの平均気温の予想

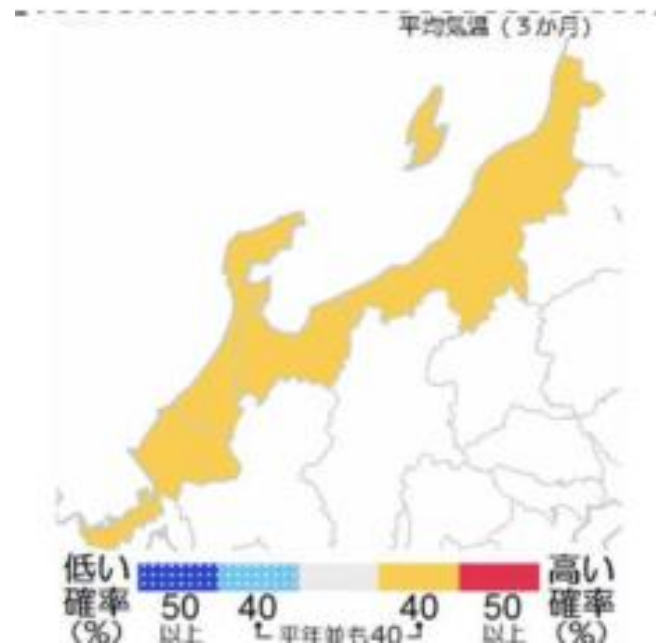
6月は、平年並と高い確率は共に「40%」。
 7月と8月は気候的出現率からの隔たりは小さく、ほぼ平年並。
 7月及び8月は平年並であっても気温の高くなる日が多いため、**熱中症に留意が必要。**

3か月予報（6月から8月）の 解説資料

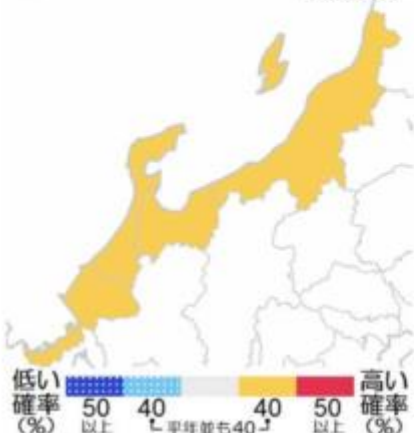


- 向こう3か月の気温は、暖かい空気に覆われやすい時期があるため、平年並か高いでしょう。

平均気温（3か月）

低 20 並 40 高 40%
平年並か高い 見込み



3か月予報（6月から8月） 月ごとの解説資料

6月	7月	8月
<p>期間の前半は、天気は数日の周期で変わるでしょう。期間の後半は、平年と同様に曇りや雨の日が多いでしょう。</p>	<p>前線や湿った空気の影響を受けやすく、平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。</p>	<p>太平洋高気圧に覆われるため、平年と同様に晴れの日が多いでしょう。</p>
平均気温 6月	平均気温 7月	平均気温 8月
<p>低 20 並 40 高 40% 平年並か高い 見込み</p>	<p>低 30 並 30 高 40% ほぼ平年並 の見込み</p>	<p>低 30 並 30 高 40% ほぼ平年並 の見込み</p>
<p>平均気温 6月</p>  <p>低い確率 (%) 50 40 40 50 高い確率 (%) 以上 平年並も40% 以上 (%)</p>	<p>平均気温 7月</p>  <p>低い確率 (%) 50 40 40 50 高い確率 (%) 以上 平年並も40% 以上 (%)</p>	<p>平均気温 8月</p>  <p>低い確率 (%) 50 40 40 50 高い確率 (%) 以上 平年並も40% 以上 (%)</p>

(参考) 金沢の真夏日等の平年の値

金沢	真夏日 (日最高気温 30℃以上)	猛暑日 (日最高気温 35℃以上)	熱帯夜 (日最低気温 25℃以上)
6月	2.4	0.0	2.4
7月	15.0	1.0	19.1
8月	21.5	2.1	26.1

真夏日（日最高気温30℃以上）の日数は、7月が15.0日、8月が21.5日。

熱帯夜（日最低気温25℃以上）の日数は、7月が19.1日、8月が26.1日。

夜間も気温の下がらない日が多いため、日中だけでなく**夜間も熱中症に留意が必要**。

(参考) 各種URL

- 環境省 熱中症予防情報サイト

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

- 金沢地方気象台HP

<https://www.data.jma.go.jp/kanazawa/>

- 3か月予報

https://www.jma.go.jp/bosai/season/#area_type=offices&area_code=170000&term=3month

- 1か月予報

https://www.jma.go.jp/bosai/season/#area_type=offices&area_code=170000&term=1month

熱中症 警戒アラート

発表時の予防行動

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。

発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位



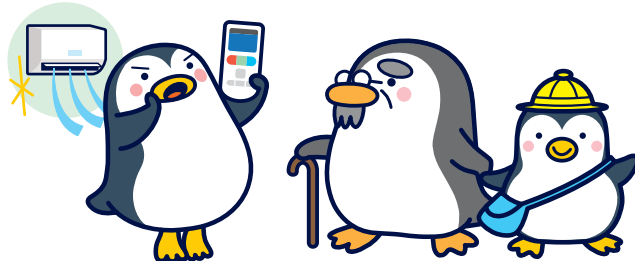
外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



熱中症警戒アラート 発表時の予防行動



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



- 屋外で人と十分な距離
(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。



外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう。

※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

暑さ指数 (WBGT) とは

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、輻射熱 (日差し等) からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら →

