

危険な暑さへの注意 ～熱中症警戒アラート～

私たちの暮らす日本の気候は、以前に比べ暑くなっています。真夏日、猛暑日、熱帯夜の日数も増加しています。近年、熱中症による死亡者数は増加傾向にあります。このため、2021年4月28日から気象庁と環境省は共同で熱中症の危険性が極めて高くなると予想された際、危険な暑さを呼びかけるために「熱中症警戒アラート」の発表を開始しました。

熱中症警戒アラートは、網走・北見・紋別地方の「暑さ指数（WBGT）」の算出地点のいずれかで、日最高暑さ指数が33以上と予測した場合に発表します。この「暑さ指数（WBGT）」とは「気温」「湿度」「輻射熱」などから推計される熱中症予防を目的とする指標のことです。

※暑さ指数(WBGT)は地図で確認できます。

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php?region=01&prefecture=17

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	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。
嚴重警戒 (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。

日常生活における熱中症予防指針

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」より

熱中症警戒アラートが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。

- 暑さ指数（WBGT）を確認しましょう
- 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
- 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

○外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

もちろん、オホーツク管内も例外ではありませんので、「熱中症」に注意して過ごしましょう。

問い合わせ先 網走地方気象台
(電話：0152-43-4349)



網走地方気象台ホームページ



気象庁ホームページ
「防災情報」はこちらから