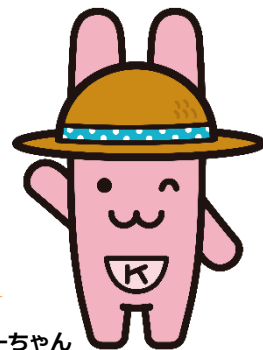


熱中症警戒アラート発表時は・・・？



はっぴーちゃん

国民に暑さへの「気づき」を呼びかけ熱中症予防行動を効果的に促すため環境省・気象庁から、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に「熱中症警戒アラート」が発表されます。「熱中症警戒アラート」が発表されたら、いつも以上に熱中症に注意してください！

■熱中症警戒アラート発信基準

神奈川県内観測地点の暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature の略）

予測値が **33** 以上となる場合。

※暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つの要因を考慮した指数です。

■実施期間

毎年 **4月** 第4水曜日から **10月** 第4水曜日までです。

（翌日の予想：前日の17時、当日の予想：当日5時にそれぞれ発表されます。）

■国による情報発信方法

- 環境省「熱中症予防情報サイト」または「LINE公式アカウント」
- 気象庁ウェブサイトにおける熱中症警戒アラートのページ
- 「熱中症警戒アラート」個人向けメール配信サービス（無料）
- 暑さ指数（WBGT）予測値等の個人向け電子情報提供サービス（無料）

■市民の皆様をお願いしたいこと

- 日頃から熱中症予防行動をとりましょう。 →詳しくは裏面をご覧ください。
- 天気予報（テレビ、ラジオ、インターネット）で、熱中症警戒アラートの情報をキャッチしましょう。
- 「メールニュースかわさき」による情報提供（登録が必要です）
インターネットにアクセスできる方は、登録いただくと、国が「熱中症警戒アラート」を発表した際に自動でお知らせを受け取ることができます。
 1. QRコードを読み取り、空メールを送信してください。
 2. 登録メールが返信されます。
 3. URLをクリックしてページを開きます。
 4. 利用上の注意を読み、同意ボタンを押します。
 5. 配信カテゴリから「熱中症警戒アラート」を選択してください。
 6. 「登録」ボタンを押します。

（注意事項）ドメイン指定受信等の迷惑メール対策を設定している場合、当サービスが利用できない場合があります。
あらかじめ「kawasaki@sg-p.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。

- ご近所で声を掛け合いましょう。

熱中症警戒アラートの発信をキャッチした方は、周囲の方にもお知らせいただき、地域ぐるみで熱中症を予防しましょう。

携帯電話用



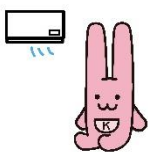
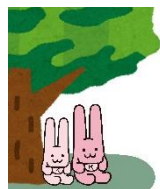
PC
スマートフォン



熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

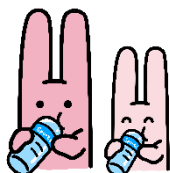
1 外出はできるだけ控え、 暑さを避けましょう

- ・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
- ・不要不急の外出はできるだけ避ける
- ・昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整する



3 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する（1日あたり1.2Lが目安）
- ・涼しい服装にする



- ・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す

5 暑さ指数（WBGT）を確認しましょう

- ・身の回りの暑さ指数（WBGT）を行動の目安にする
- ・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する



日常の熱中症予防行動

涼しい服装



日傘・帽子



水分・塩分補給



日陰を利用



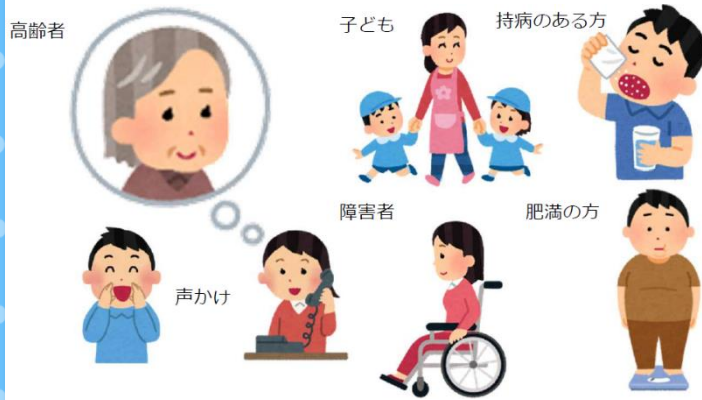
2 外での運動は、原則、 中止／延期をしましょう

- ・身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じてエアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則、中止や延期をする



4 熱中症リスクが高い方に 声かけをしましょう

- ・身近な熱中症弱者：高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等に声をかけ、エアコンの使用やこまめな水分補給等呼びかける



参考：環境省・気象庁「熱中症警戒アラート発表時の予防行動」

【リーフレットに関するお問い合わせ】 川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進担当 044-200-2438



より詳しい情報は…

環境省：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

気象庁：<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

環境省 熱中症 検索

