関東甲信地方※のみなさまへ

環境省と気象庁は、熱中症予防対策に効果的な情報発信として、令和2年7月1日~10月28日までの期間において、関東甲信地方の1都8県で「熱中症警戒アラート(試行)」を先行的に実施します。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、その前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」が発表(テレビなど)されますので、次のような予防行動を積極的にとりましょう。

※熱中症警戒アラートは、令和3年度から全国で本格実施予定です。

1. 気温・湿度・暑さ指数を 確認しましょう

- ・身の回りの気温・湿度・暑さ指数(WBGT)を測定する
- ・環境省や気象庁の ホームページでも確認できる



2. 熱中症リスクの高い方に 声かけをしましょう

- ・熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい 者の方々は十分に注意を
- ・3密(密集、密接、密閉) を避けつつ、周囲の方から も積極的な声かけをする



3. 外での運動や活動は 中止/延期しましょう

- ・不要・不急の外出はできるだけ避ける
- ・エアコンなどが設置されて いない屋内外での運動や活 動等は、原則、中止や延期 をする



4. 「熱中症予防行動」を普段 以上に実践しましょう

・環境省・厚生労働省から示している、 「新しい生活様式」における熱中症予防行動 のポイントを心掛ける



- 暑さを避けましょう
- 適宜マスクをはずしましょう
- こまめに水分補給しましょう