

熱中症への危機意識を！ 「熱中症特別警戒アラート」運用開始

グンゼ健康保険組合

毎年、熱中症で死亡する人が後を絶たない中、対策を強化する取り組みとして、2024年4月24日から「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。

これまでの「熱中症警戒アラート」よりも一段階上に位置づけられていて、熱中症を予防する行動をより徹底するように呼びかけるものです。

暑さ指数(WBGT)に応じた熱中症予防策

暑さ指数 (WBGT) って何？



暑さ指数は、「湿度」、「ふく射熱」、「気温」の3つの要素を取り入れた指標で、熱中症のリスクを判断する数値です。

環境省が毎日発表する暑さ指数 (WBGT) をチェック！

暑さ指数 環境省

「熱中症特別警戒アラート」と「熱中症警戒アラート」の違い

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

暑さ指数 (WBGT) に応じた熱中症対策

暑さ指数	熱中症特別警戒アラート／危険な暑さから命を守る行動を
35以上	熱中症特別警戒アラート／危険な暑さから命を守る行動を
33以上	熱中症警戒アラート／運動は原則中止・外出を控える
31以上(危険)	外出はなるべく避ける／運動は原則中止
28~31(嚴重警戒)	外出時は炎天下を避ける／激しい運動は中止
25~28(警戒)	激しい運動では約30分ごとに休憩
21~25(注意)	運動時に死亡事故が起きる可能性がある積極的な水分補給

熱中症が疑われる人を見かけたら

チェック ① 熱中症を疑う症状がありますか？
めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

YES

チェック ② 呼びかけに応じますか？

YES

涼しい場所に移動し、服をゆるめ体を冷やす

チェック ③ 水分を自力で飲めますか？

YES

水分・塩分を補給する

チェック ④ 症状がよくなりましたか？

YES

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

NO

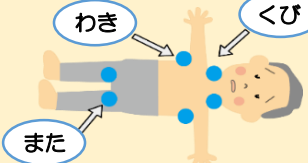
救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始める。

意識がないのに無理に水を飲ませるのは危険！

涼しい場所に移動し、服をゆるめ体を冷やす

冷やすポイント



冷えた缶やペットボトルを当ててもOK！

医療機関へ

現場にいた人が付き添い、発症時の状態を伝えましょう