

## 歩く歩く DAY での熱中症予防判断について

熱中症の恐れがある時期に開催する歩く歩くデイの実施については、環境省が公表する「暑さ指数(WBGT)」を基に判断します。(暑さ指数は、裏面の確認手順で確認することができます。)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	判断区分	具体的対応 <sup>※</sup>
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	● 当日朝8時時点で、活動中(9時~12時)の暑さ指数が出ていたら中止。
31~34℃	28~30℃	嚴重警戒	● 1時間以内へのコースの短縮や日陰が多いコースへ変更する。 ● なるべく10~20分毎に休憩を取り、水分や塩分補給をする。
28~30℃	25~27℃	警戒	● 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜水分や塩分補給をする。 ● 30分おきくらいに休憩をとる。
24~27℃	21~24℃	注意	● 熱中症の兆候に注意し、運動の合間に水分や塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	● 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分や塩分の補給は必要。

※具体的対応については、(公財)日本スポーツ協会『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』(2019)を参考にしています。

### 熱中症の兆候について

- ◇ めまい・失神
- ◇ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛
- ◇ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等
- ◇ 足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない等



環境省ホームページ『熱中症予防情報サイト』の確認手順

環境省ホームページ『熱中症予防情報サイト』

① サイトを開いたら、下にスクロールをし、「大阪」をタップしてください。

② 次のページが開いたら、下にスクロールをし、「3日間の予測」から暑さ指数を確認してください。

**熱中症予防情報サイト**

ホーム 全国の暑さ指数 熱中症警戒アラート 暑さ指数について  
熱中症対策 普及啓発資料 関係府省庁の取組 民間事業者との取組

熱中症警戒アラートを発表しました [地図を表示]

お知らせ

※令和5年度の暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラートの情報提供は、4月26日(水)から10月25日(水)まで実施いたします。

※熱中症について学べる動画を更新しました。「環境省動画チャンネル(YouTube)」で公開された「熱中症予防 本上まなみ ～暑い夏を乗り切る知恵と技～」について閲覧いただけます。

※関係府省庁の取組のページに、令和5年度の実施内容を掲載しました。

また、新たに民間事業者との取組のページを作成し、活動内容について掲載しています。

全国の暑さ指数(実況と予測)

9月20日9時現在

北海道地方 東北地方 関東地方 甲信地方 東海地方 北陸地方 近畿地方 中国地方 四国地方 九州地方 沖縄地方

小笠原諸島

(青) ほぼ安全 21未満 通常水分補給  
(水色) 注意 21~25 積極的に水分補給  
(黄) 警戒 25~28 積極的に休息  
(橙) 厳重警戒 28~31 激しい運動は中止  
(赤) 危険 31以上 運動は原則中止

9月20日9時現在の実測値

札幌	20.0	仙台	25.5	東京	27.3	新潟	27.1
名古屋	27.7	大阪	26.1	広島	25.5	高知	27.5
福岡	28.4	鹿児島	28.7	那覇	29.5		

「大阪」をタップ

**熱中症予防情報サイト**

ホーム 全国の暑さ指数 熱中症警戒アラート 暑さ指数について  
熱中症対策 普及啓発資料 関係府省庁の取組 民間事業者との取組

熱中症警戒アラートを発表しました [地図を表示]

全国の暑さ指数(WBGT)

暑さ指数の実況と予測 暑さ指数ランキング 暑さ指数メール配信サービス  
地図表示・グラフや日表 日時エリア別のランキング 個人向けのメール通知

暑さ指数電子情報提供サービス 暑さ指数週間頻度集計ランキング 暑さ指数と熱中症救急搬送者数  
事業者向けのCSVファイル提供 毎週月曜更新 速報 毎週木曜更新

熱中症リスクカレンダー  
過去5年間の日別暑さ指数一覧表

暑さ指数(WBGT)の実況と予測

大阪(大阪) 2023年9月20日(水)の実況と予測

通常 駐車場 交差点 バス停 住宅地 子供 温室 体育館

9時現在の暑さ指数(通常の暑さ指数) **26.1 (警戒)**

3日間の予測

日	時	暑さ指数
20	3	
	6	
	9	
	12	31 (危険)
	15	30 (厳重警戒)
21	18	27 (警戒)
	21	26 (警戒)
	24	25 (警戒)
	3	25 (警戒)
	6	25 (警戒)
22	9	27 (警戒)
	12	30 (厳重警戒)
	15	29 (厳重警戒)
	18	26 (警戒)
	21	26 (警戒)
22	24	25 (警戒)
	3	
	6	(注意)
22	9	(警戒)
		(警戒)

- 当日朝8時時点で、活動時間(9時~12時)の暑さ指数が31℃以上であれば中止
- 厳重警戒、警戒、注意であれば熱中症対策が必要