

新座市熱中症予防運動指針

環境省 熱中症予防情報サイト

- 熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）前日14時発表
- 熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）前日17時発表
- 日最高暑さ指数（予測値）31以上 当日 5時発表



活動を行う前に、活動場所の状況を熱中症指数計で確認する！

| 気温 (参考) | 暑さ指数 (WBGT) | 熱中症予防運動指針 | |
|------------|----------------|--|---|
| 35℃ 以上 | 35℃ 以上 | 危険  | ★運動は禁止 ・ 普段の熱中症予防行動と同様の対応では不十分な可能性があることを踏まえ、危険な暑さから身を守る |
| | 33℃ 以上 | | ★運動は禁止 ・ 健康に係る被害が生ずるおそれがあることを踏まえ、暑さから身を守る |
| | 31℃ 以上 | | ★運動は中止 ・ 事情によらず、運動を中止する |
| 31℃ 以上 | 28℃ 以上 | 嚴重警戒  | ★激しい運動は中止 ・ 激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動を避ける ・ 10～20分を目安に積極的に休息をとり、水分を補給する ・ 体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動を軽減または中止する |
| 28℃ 以上 | 25℃ 以上 | 警戒 | ★積極的に休息をとり、水分を補給 ・ 激しい運動では30分程度を目安に休息をとり、水分を補給する |
| 24℃ 以上 | 21℃ 以上 | 注意 | ★運動の合間に積極的に水分を補給 ・ 熱中症の兆候に注意する ・ 運動の合間に水分を補給する |
| 24℃ 未満 | 21℃ 未満 | ほぼ安全 | ★適宜水分を補給 ・ 通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分を補給する |

