

今年は酷暑予報！熱中症に注意！

環境省は、従前から運用してきた「熱中症警戒アラート」に加え、気温が特に著しく高くなり熱中症による人の健康に対する重大な被害が生じるおそれのある場合に、新たに「熱中症特別警戒アラート」を発表することとし、令和6年4月24日から運用を開始しました。「熱中症特別警戒アラート」が発表された地域では、広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあることから、熱中症予防行動の実施をお願いします。

注意	警戒	嚴重警戒	危険	警戒アラート	NEW 特別警戒アラート
21-25	25-28	28-31	31以上	33以上	暑さ指数35以上
積極的に水分補給	積極的に休息	激しい運動は中止	運動は原則中止	熱中症搬送者が大量に発生するタイミング	過去に例のない危険な暑さ・重大な健康被害が生じる恐れ

△高齢者は特に注意が必要です△

- 1 体内の水分が不足しがちです！
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています！
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します！



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・扇風機を上手に使用している

部屋の温度を測っている

部屋の風通しを良くしている

こまめに水分・塩分を補給している

シャワーやタオルで体を冷やす

暑い時は無理をしない

涼い服装をしている
外出時には日傘、帽子

涼い場所・施設を利用する

緊急時・困った時の連絡先を確認している

MEMO

緊急連絡先

☎ 000 000

000-0000-0000

☎ 000 000

000-0000-0000

出典：厚生労働省 「高齢者のための熱中症対策」

公益財団法人 東京しごと財団
(東京都シルバー人材センター連合)