

コラム～安全だより～



近年続く記録的な暑さの影響により、気象庁は最高気温が40℃以上の日の名称を「酷暑日」に決定しました。熱中症による事故が年々増加していますので、普段から気を付けて予防していくことが大切です。

令和8年5月（通算第161号）
発行：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）

本格的な夏が来る前に熱中症に備えましょう！

熱中症リスクをチェック

●**熱中症警戒アラート**
環境省と気象庁が、**最高暑さ指数(WBGT)が33以上**と予測される際、前日17時頃と当日朝5時頃に都道府県ごとに発表。

●**熱中症特別警戒アラート**
最高暑さ指数(WBGT)が35以上と予測される際、前日の14時頃に発表。

環境省 熱中症予防
情報サイト



熱中症リスクの基本となる指針は「暑さ指数(WBGT)」です。就業場所に指数計を設置することが難しい場合は、アラートを参考にすることが有効です。

暑さ指数(WBGT)とは？

人体と外気との熱のやり取り(熱収支)に着目し、気温、湿度、日射・輻射(ふくしゃ)、風の要素を基に算出された熱中症の危険度を示す指標。

暑さ指数(WBGT)

注意事項

31以上 危険	高齢者においては安静状態でも熱中症が発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動
28以上31未満 厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
25以上28未満 警戒	運動や激しい作業では、定期的に十分に休息を取り入れる
25未満 注意	危険性は少ないが、激しい運動や重労働には熱中症が発生する危険性がある

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.4より改編

暑熱順化の対策を！

暑い日が続くと、体は次第に慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。気温が上がると、熱中症の危険が高まる前に、体を暑さに慣れさせるため、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

暑熱順化は個人差もありますが、数日～2週間程度かかります。

※あくまで目安となります。年齢や体力に応じて適宜調整してください。

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日



入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ