

暑さ指数に応じた熱中症注意事項

暑さ指数(WBGT)	日常生活における注意事項
熱中症警戒アラート (33・34)	人の健康に係る被害が生じるおそれがある。危険な暑さから自分の命を守る行動を。
危険 (31・32)	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重注意 (28～30)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～27)	運動や激しい作業をする際は、定期的に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	一般的に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」をもとに作成



↑熱中症警戒アラート等メール配信サービス

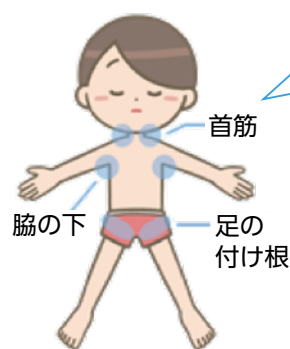


↑環境省：LINE公式アカウント情報配信

高い人に声がけをしましょう。
涼しい環境以外での運動を中止しましょう。
暑さ指数を確認しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら ～症状と応急処置～

分類	症状	重症度	対応
I度	めまい・立ちくらみ・足がつる・生あくび・手足のしびれ・大量発汗	軽症	現場での応急処置
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識がなんとなくおかしいなど	中等症	医療機関での診察が必要
III度	意識がない・けいれん発作・まっすぐ歩けない・体が熱いなど	重症	迷わず「119番」し、救急車を呼ぶ。 入院・集中治療が必要



この3か所を
冷やしましょう

軽 症：涼しい場所へ移動・冷やした水分や塩分の補給(経口補水液など)

中等症：涼しい場所へ移動・衣服をゆるめ体を冷やす、水分や塩分を補給後(経口補水液など)、医療機関を受診

重 症：救急車を待つ間に、涼しい場所へ移動・衣服をゆるめ体を冷やす・無理に水分を与えない(意識がない場合は、水分を与えてはいけない)

みんなの心のよりどころ ホットステーション

地域の方々が気軽に一息つける居場所を山武地域等で増やし、シェアし合える地域づくりを目的に、「ホットステーション」活動を行っています。

【地域住民のみなさんへ】 目印は『ステッカー、のぼり旗、ベンチ』です。誰でも利用可能です。

※店舗ごとに利用できる「内容・ルール・時間」等が異なります。

夏季限定！熱中症予防協力活動

「クールステーション」をはじめました。

今年の夏は猛暑続きという予報も出ています。そこで、ホットステーション協同機関・店舗の多くが、気軽に涼んでもらえる居場所として利用できます。熱中症予防備品として「飲料水」や「うちわ」などを必要に応じて配布します。熱中症予防にご活用ください。右記のタペストリーが目印です。

※令和7年4月末現在で132か所(機関)



このタペストリーが目印

【ホットステーション協同機関・店舗】

詳しくは右記二次元コードから確認できます。

【協同機関・店舗を大募集！】

詳しくは下記にお問い合わせください。

関ホットST事務局(NPO法人リンク) ☎0475-77-7531 ↑Instagram ↑ホームページ

