

あつい夏には知恵が効く

⑤ 屋外での熱中症対策 編



ホントの暑さは
気温だけじゃ
わからない

WBGT 暑さ指数
活動前に、確認を

発見!

1

屋外活動場所と熱中症搬送



大田区の熱中症による救急搬送の発生場所を調べたグラフを見ると、河沿いの地域では、公園・遊園地・運動場等での搬送の占める割合が、大田区全体と比較すると約3倍となっています。熱中症の発生には、地域の持つ特性が関係していることがわかります。

そうなんだ!

2

知ってる? 実は湿度がくせものだった

最近、熱中症の危険を伝えるために「熱中症警戒アラート」が出されます。ここで危険度を示す数値は「暑さ指数(WBGT)」と呼ばれるもので、気温だけでなく湿度や放射熱*を取入れた指標です。湿度が高い場所では汗が蒸発しにくく、汗を使って体から熱を発散する能力が減少します。そのため、気温に加え湿度が高いと熱中症になりやすくなるのです。



*放射熱とは、日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱です。温度が高い物からはたくさん出ます。

(出典：環境省 熱中症予防情報サイト 暑さ指数について学ぼう)
https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_lp.php

やってみよう!

3

活動前に暑さ指数(WBGT)をチェック!

暑さ指数(WBGT)が28を超えると、熱中症発生率が急増します(屋内でも同様です)。大田区でも予測値が33を超えると熱中症警戒情報を、35を超えると熱中症特別警戒アラートを発表しています。暑さ指数に合わせた活動で、暑い夏を安全に過ごしましょう。

暑さ指数(WBGT)と注意事項

危険! 31以上	すべての生活活動で熱中症がおこる危険性あり。 運動は? 特別な場合以外は運動を中止へ。特に子どもの場合は運動を中止。
厳重警戒 28-31	高齢者は安静状態でも危険。外出は避けて室内へ。炎天下を避け、室内では室温に注意。 運動は? 激しい運動や持久走などの体温が上がりやすい運動は避ける。暑さに弱い人は運動を軽減、または中止。10~20分おきに休憩、水分・塩分の補給を。
警戒 25-28	やや激しい生活活動で熱中症が起こる危険性あり。激しい作業をする人は定期的な充分な休息を。 運動は? 熱中症の危険が増す。積極的に休憩を取り、水分・塩分の補給を。特に激しい運動では30分おきに休憩をとる。
注意 21-25	激しい作業や重労働時に熱中症が起こる危険性がある。 運動は? 熱中症による死亡事故も発生する可能性あり。熱中症の兆候に注意。運動の合間に積極的に水分・塩分の補給を。
21未満	危険が小さくても、適宜水分・塩分の補給を。スポーツイベントなどでは注意を。

(出典：環境省 熱中症環境保健マニュアル2022)

監修 東邦大学

大田区・東邦大学・大塚製薬は、大田区のみなさんを熱中症から守ることを目的に、令和6年に熱中症対策の連携協定を締結しました。この主旨に賛同する企業等が集まり「大田区熱中症対策コンソーシアム」を立ち上げ活動をしています。なお、大田区熱中症対策事業は、独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」の12団体のひとつに選定されました。

大田区熱中症対策コンソーシアム

大田区/東邦大学/大塚製薬株式会社/花王グループカスタマーマーケティング株式会社/株式会社 NTT データ パナソニック株式会社エレクトリックワークス社/株式会社きらぼし銀行/明治安田生命保険相互会社/さわやか信用金庫/あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 株式会社セブン-イレブン・ジャパン/マチノマ大森/城南信用金庫/京急開発株式会社/イトーヨーカドー大森店/日本生命保険相互会社 株式会社長谷工コーポレーション/リコージャパン株式会社/第一生命保険株式会社/東急株式会社/京浜急行電鉄株式会社/テレキュー株式会社/株式会社リコー 株式会社リビングライフ/株式会社リビングセンター/株式会社東横建設/リビング建設株式会社 (順不同 2025年4月現在)

*独立行政法人環境再生保全機構「令和7年度地方公共団体における効果的な熱中症対策の推進に係るモデル事業」により作成しました。

大田区熱中症対策
コンソーシアムの
情報はこちらから



©大田区