道民の健康情報　～熱中症を防ぎましょう～

北海道石狩振興局保健環境部千歳地域保健室　健康推進課　技術主幹　竹林　千佳

北海道の夏は本州より涼しいイメージがありますが、近年は気温30度を超える日も増えており、熱中症の危険が高まります。北海道の家庭ではエアコンの設置も少なく、風通しの悪い部屋や湿度の高い環境では体に熱がこもりやすくなるため注意が必要です。

熱中症の約4割は室内で発生します。まず、室温と湿度を下げるために、窓を二ヶ所以上開け、扇風機やサーキュレーター等で空気を循環させ、水分補給に努めましょう。

外出時は帽子や日傘を使用し、公共施設や商業施設等のクーリングシェルターを積極的に活用することも熱中症を予防するには効果的です。

予防対策には、その日が暑くなるのかを知る事も重要です。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が高くなると予測される日の前日の夕方、または当日早朝に、気象庁と環境省が共同で発表する注意喚起です。都道府県にあるいずれかの観測地点において、暑さ指数（WBGT）が「33」以上になると予測された場合に、都道府県単位で発表されます。

アラートが出ている日は、家庭でも職場でも積極的な予防行動をとり、北海道の夏を安全に過ごしましょう。

○アラート発表時の予防行動*1

・不要不急の外出はできるだけ控える
・エアコンを適切に使用し、涼しい室内で過ごす
・のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を補給する
・高齢者や子どもは特に注意し、周囲の方もこまめに声を掛け合う

暑さ指数（WBGT）	
31以上	危険
28～31	厳重警戒
25～28	警戒
21～25	注意
21未満	ほぼ安全



参考文献

*1　環境省熱中症予防情報サイト
https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/notice/20210623_notice_a2.pdf
出典:気候変動適応情報プラットフォーム