

都内各区市町村長

東京都知事
小池百合子
(公 印 省 略)

熱中症対策の一層の強化について（協力依頼）

平素より熱中症対策の推進について、格別の御協力をいただき厚く御礼申し上げます。
気候変動の影響等により、極端な高温や熱波等が発生するリスクが高まっています。
近年、都内における熱中症による死亡者数は増加傾向にあり、年間 200 人を超える年も発生しています。

今夏においては、熱中症警戒アラートは 7 月に 11 回（前年同月比 3 倍以上）発表されており、また、救急隊の出場件数も過去最多を超えるペースで推移しています。

例年、熱中症の発症のピークが 7 月から 8 月であることや、今夏は、7 月に都内平均気温が過去最高となるなど記録的な猛暑が続いていることから、8 月以降、熱中症予防対策の更なる徹底が必要です。

高齢者や子ども等の熱中症弱者や、屋外労働者、農業従事者における対策のほか、屋内外でのスポーツ活動やイベント開催時などにおいても熱中症リスクがかつてなく増大しています。

このため、日常的な体調管理、外出時の帽子の着用や水分補給のほか、気温や湿度から算出する「暑さ指数（WBGT）」を測定して、熱中症リスクが高まった場合には、早急に対応策を実行することが重要です。

つきましては、熱中症対策の一層の促進のため、下記事項の周知徹底に、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

記

1 都民への熱中症対策

熱中症弱者となる高齢者や子どもなどに対する熱中症対策の徹底に向けて、以下の点に留意し、広報の強化をお願いいたします。

- ・昼夜を問わず、室温 28℃を超える場合は、エアコンを使用
- ・こまめに水分・塩分を補給
- ・温度計を身近に設置し、日頃から温度を確認
- ・天気予報アプリやニュースなどで、暑さ指数（WBGT）の最新情報をよく確認
- ・熱中症警戒アラートが発表されている際、出来る限り外出は控える
- ・屋外での活動は、涼しい服装、帽子や日傘の利用などを心掛ける

2 事業者等への熱中症対策の促進、主催イベント等における対策の強化

<各種ガイドライン等を踏まえた対策の徹底>

- 職場における熱中症対策 「別紙3」
- 夏季のイベントにおける熱中症対策 「別紙4」
- その他ガイドライン等

「熱中症環境保健マニュアル」（環境省2022年改訂）

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

「ポスター、リーフレット等」（環境省サイト）

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php#manual

「学校教育活動における熱中症事故対策に関する情報」（文部科学省）

<https://anzenkyouiku.mext.go.jp/heatillness/index.html>

「熱中症対策ガイドライン」（東京都教育委員会）

<https://www.taiiku-kenko->

[edu.metro.tokyo.lg.jp/accident_prevention/doc/heatstroke_guidelines.pdf](https://www.taiiku-kenko-edu.metro.tokyo.lg.jp/accident_prevention/doc/heatstroke_guidelines.pdf)

3 TOKYOクールシェアの活用促進

エアコンの使用を見直し、涼を分かち合うのがクールシェアです。図書館や地域センターなどの身近で涼しい場所に出かけ、楽しみながら節電にも貢献できます。都では、引き続き、登録施設（クールシェアスポット）の受付を行っていますので、下記担当までご連絡ください。

なお、改正気候変動適応法により、区市町村長による指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）の指定が来年度から始まる予定です。クールシェアスポットの拡大など、クーリングシェルターの指定を見据えた準備をお願いいたします。



https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/coolshare/index.html

(担当)

東京都環境局 気候変動対策部 環境都市づくり課

03-5388-3566

暑さ指数

暑さ指数（WBGT）は熱中症の危険度を判断する数値。

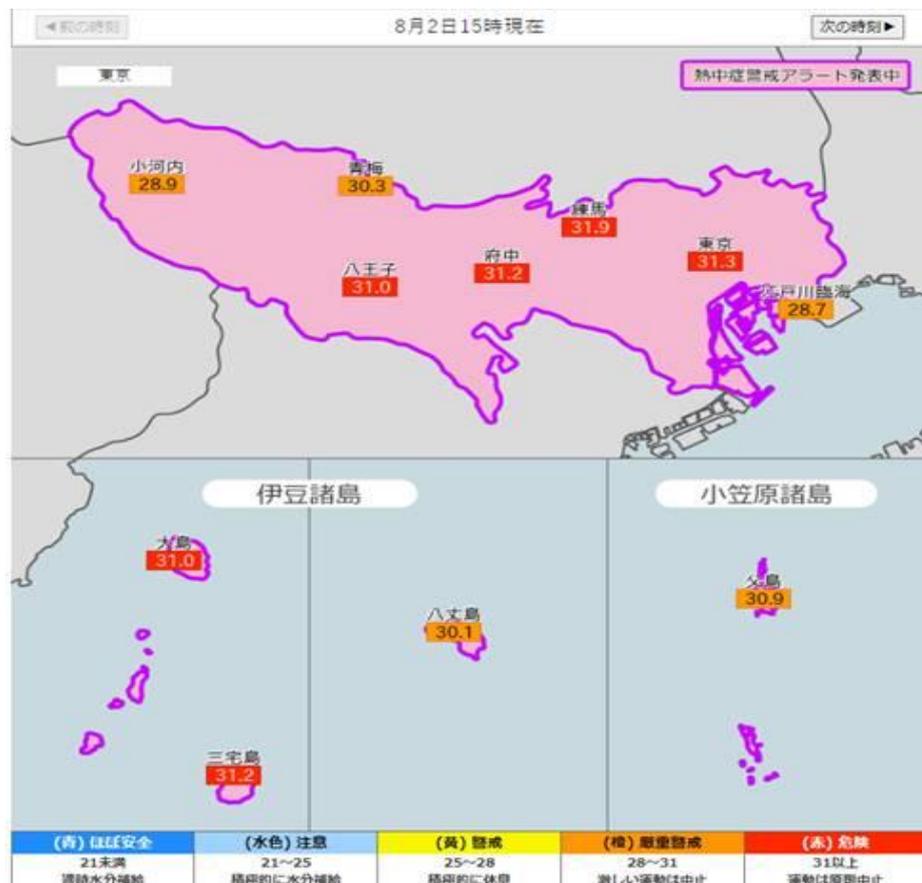
「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた指標で、1：7：2とされており、湿度が高い時ほど、熱中症への注意が必要です。

熱中症警戒アラート

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。暑さ指数の値が33以上と予測された場合（都内観測地点10か所のうち1か所以上）に発表されます。

- ✓ 都内における暑さ指数（WBGT）の実測と予測、
熱中症警戒アラート等に関するウェブサイト
(環境省 熱中症予防情報サイト)

ホームページはこちら👉



暑さ指数別の日常生活に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28~31) ※1		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 (25~28) ※2	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般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。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」（2022）より改編 ※3

※1 28以上31未満

※2 25以上28未満

※3 日本気象学会の承諾を得て、出典元の「WBGT」を「暑さ指数（WBGT）」とし、
値を気温（単位は℃）と区別しやすいように、単位の無い指数として表記しています

暑さ指数別の運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	28~31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が 上昇しやすい運動は避ける。 10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31℃	25~28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・ 塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24~28℃	21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水 分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必 要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注 意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）より

職場における熱中症対策

STEP
1

暑さ指数の把握と評価

- JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握
地域を代表する一般的な暑さ指数（環境省）を参考とすることも有効



環境省
熱中症予防情報
サイト

STEP
2

測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底

<input type="checkbox"/> 暑さ指数の低減	準備期間に検討した設備対策を実施
<input type="checkbox"/> 休憩場所の整備	準備期間に検討した休憩場所を設置
<input type="checkbox"/> 服装	準備期間に検討した服装を着用
<input type="checkbox"/> 作業時間の短縮	作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩、作業中止
<input type="checkbox"/> 暑熱順化への対応	7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に延長 ※新規入職者や休み明け労働者に注意
<input type="checkbox"/> 水分・塩分の摂取	水分と塩分を定期的に摂取
<input type="checkbox"/> ブレクーリング	作業開始前や休憩時間中に深部体温を低減
<input type="checkbox"/> 健康診断結果に基づく対応	次の疾病を持った方には医師等の意見を踏まえ配慮 ①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒、⑧下痢
<input type="checkbox"/> 日常の健康管理	当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを指導し、作業開始前に確認
<input type="checkbox"/> 作業中の労働者の健康状態の確認	巡視を頻繁に行い声をかける、労働者にお互いの健康状態を留意するよう指導
<input type="checkbox"/> 異常時の措置	少しでも本人や周りが異変を感じたら、必ず一旦作業を離れ、病院に搬送する（症状に応じて救急隊を要請）などを措置 ※全身を濡らして送風することなどにより体温を低減 ※一人きりにしない

夏季のイベントにおける熱中症対策

<イベント実施時の例>

③ イベント実施時 イベント実施直前・当日チェック

1) 適切な呼びかけ・啓発の実施—呼びかけ・啓発手段の確保と準備

- 暑熱環境測定結果の放送、会場内掲示、ホームページでの広報
- イベントの進行(待機時間、休憩時間)を考慮した呼びかけの計画
- イベント主催者のSNSにより熱中症予防のための情報発信

2) スタッフに対する対応

- 1週間前くらいからの暑熱順化
- 対応スタッフの担当エリア・人数の確認
- 各現場と本部との連絡方法の確認、定期的な連絡実施
- 暑熱環境確認(屋外ではなるべく風通しの良い日陰で)
- 空調の効いた休憩場所の準備(空調、スポットクーラー等)
- 無料スポーツ飲料の提供 シフトの確認、定期的な安否確認
- 光反射性、通気性、透湿性のよい制服や帽子の準備
- 不調な場合は作業からの除外
- 暑さ指数、気象予報の周知徹底、情報を一元化した上での提供・発信



東京都熱中症対策ポータルサイト

熱中症警戒アラートの都内での発表状況や、熱中症予防に関するお役立ち情報などを発信していますので、ぜひご確認ください。

熱中症にならないためには

- 昼夜を問わず室温28℃を超える場合は
エアコン等を使用しましょう！
- こまめに**水分・塩分を補給**しましょう！

詳しくはポータルサイトを
ご確認ください 

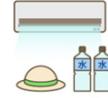


本日都内で「熱中症警戒アラート」が発表されています。

熱中症に気をつけましょう！



熱中症死亡者の状況



熱中症予防の基礎知識



熱中症対策各局リンク



熱中症による救急搬送状況



都内のクールシェアスポット



お役立ち情報