

# 埼玉県における熱中症対策について

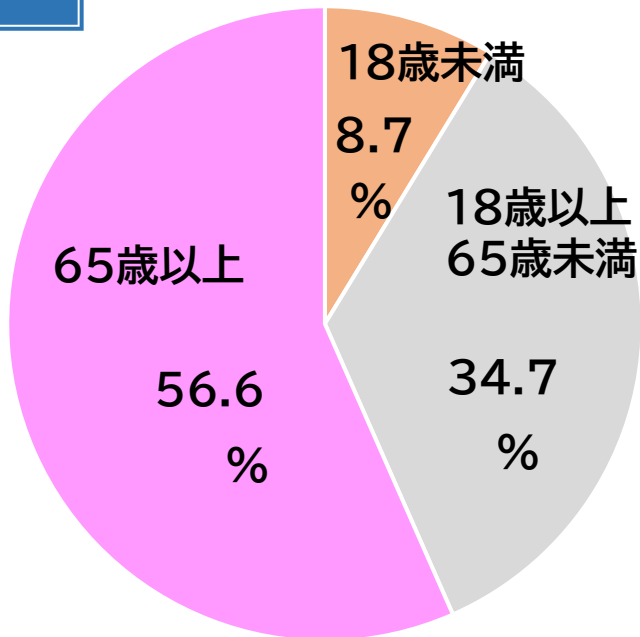
# 埼玉県における熱中症の救急搬送の状況

熱中症による救急搬送者数  
(令和6年5月1日～9月30日)

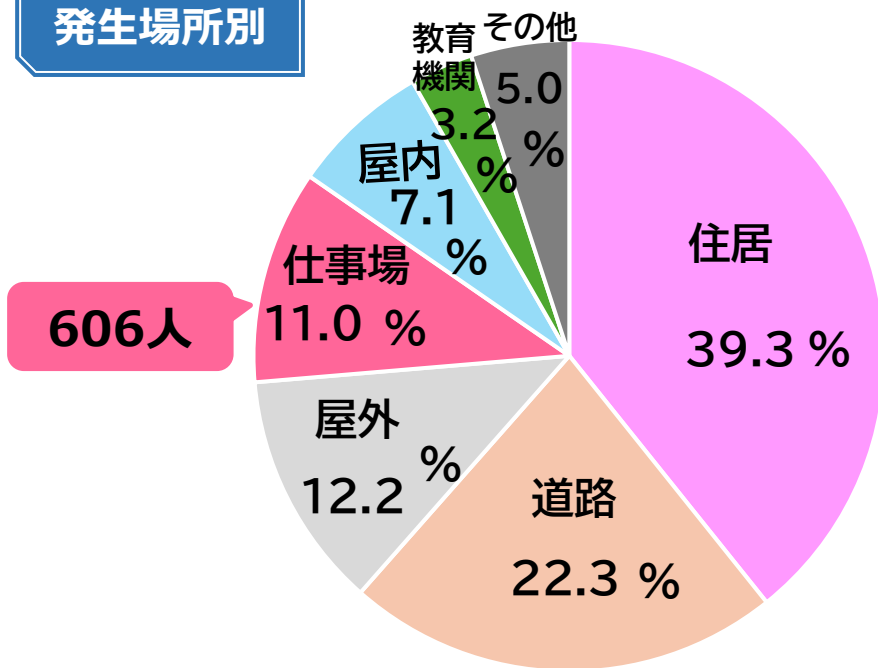
5,528名

東京都、大阪府、愛知県について  
全国4番目

年代別



発生場所別



注:四捨五入しているため100%になりません

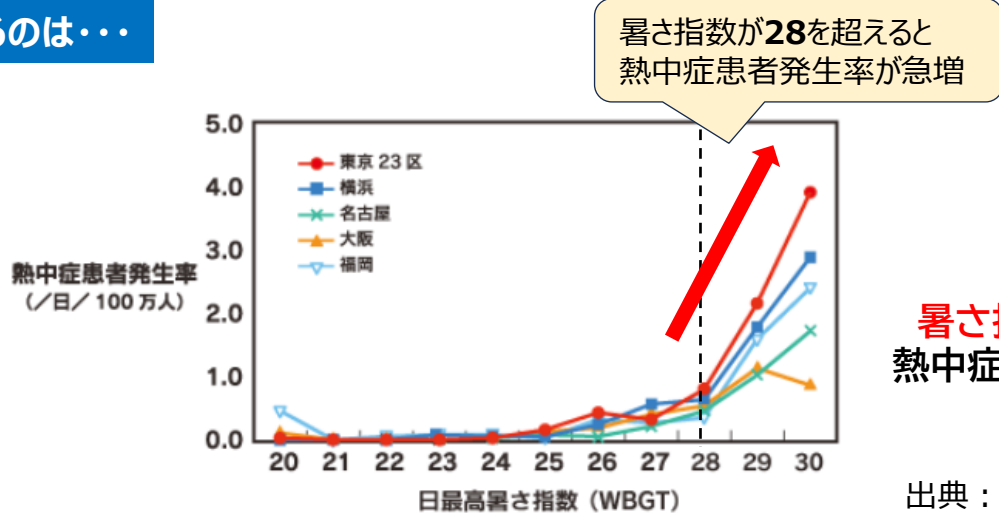
# 「暑さ指数（WBGT）」を知ろう！

暑さ指数とは

人間の熱バランスに影響の大きい「**気温**」「**湿度**」「**輻射熱（ふくしゃねつ）**」の  
**3つを取り入れた温度の指標**

湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少します。  
そのため、熱中症になりやすくなります。

注意が必要になるのは・・・



暑さ指数が28(厳重警戒)を超えると、  
熱中症患者が著しく増加します。

出典：熱中症予防情報サイト（環境省）

# 「暑さ指数（WBGT）」を知ろう！

## 暑さ指数の使い方

暑さ指数（WBGT）は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。（公財）日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」、日本生気象学会では「日常生活に関する指針」を公表しています。

## 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。
厳重警戒（28以上31未満）		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以上28未満）	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。

# 埼玉県がお伝えする熱中症予防情報

埼玉県LINE公式アカウントで 熱中症予防情報をプッシュ配信

暑さ指数 2.8 を超えると予想される日の朝7時45分頃に、「熱中症予防情報」をプッシュ配信します！

埼玉県LINE公式アカウントをお友達追加してください！

「防災・災害情報」から受信設定すると、  
プッシュ配信が届きます。

埼玉県LINE公式アカウント「埼玉県庁」

検索



熱中症警戒アラート  
発表中

さらに熱中症の危険性が高まっています。  
こまめに水分補給し、涼しい環境で過ごしましょう。

詳細情報はこちら

暑さ指数3.1以上  
危険

(朝7時45分時点での予測値)

熱中症の危険性が高まっています。  
こまめに水分補給し、涼しい環境で過ごしましょう。

詳細情報はこちら

暑さ指数2.8以上  
嚴重警戒

(朝7時45分時点での予測値)

熱中症に注意してください。  
室内では室温の上昇に注意しましょう。

詳細情報はこちら

埼玉県気候変動適応センターで 暑さ指数をリアルタイムで公表

環境省の観測地点（8地点）に加え、県独自で県内30地点（予定）の暑さ指数を公表します！

環境省の観測地点

久喜、熊谷、さいたま、所沢、熊谷、鳩山、寄居、秩父

公表期間: 令和7年4月23日～10月22日

環境省 熱中症予防情報サイト

検索

埼玉県気候変動適応センターの観測地点

小川、春日部、川口、川越、所沢、新座、三郷、加須、吉見 等

公表期間: 令和7年6月初旬～

SAI-PLAT 暑さ指数

検索

# 熱中症警戒アラート

目的

熱中症の危険性に対する **気づき**  を呼びかけ、**予防行動**  を促すもの

基準

県内の観測地点\*の日最高暑さ指数\*のいずれかが **33** (予測値) に達する場合

\* 観測地点：寄居・熊谷・久喜・秩父・鳩山・さいたま・越谷・所沢 (計8地点)

\* 暑さ指数：気温、湿度、日射量などをもとに算出する熱中症予防の指標

発表

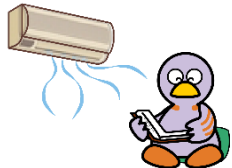
**環境省・気象庁** (前日の午後5時頃 及び 当日午前5時頃)

お願い

**熱中症予防をお願いします**

- 上手にエアコンを
- 水分はこまめに補給を
- こまめに休憩を

熱中症予防  
のポイント



めまい、頭痛、吐き気、倦怠感など、**「おかしい!？」と思ったら病院を受診**しましょう

熱中症にかかりやすい**子ども・シニアに、家族や周囲の方は見守りや声かけ**をお願いします

# 熱中症特別警戒アラート

## 目的

過去に**例のない危険な暑さ**が想定され、**健康に重大な被害**が生じるおそれがある場合に、**命を守る行動**をお願いするもの

## 基準

県内のすべての観測地点における翌日の日最高「暑さ指数」が **35**（予測値）に達する場合

## 発表

**環境省**（前日午後2時頃）

## お願い

**熱中症予防の徹底をお願いします**

**涼しい環境**で過ごしましょう

- 不要不急の外出はできるだけ控える
- 自宅等でエアコンを使用
- 市町村で指定した「クーリングシェルター」を利用



**イベント主催者**は熱中症対策をしましょう

- 熱中症対策を徹底できない場合  
イベント主催者等は、  
イベント等の**中止、延期、変更**の判断を！

# 熱中症予防のための涼み処を御活用ください



## まちのクールオアシス (期間:6月~9月)



### 冷房の入ったスペースを一時的な休憩所（涼み処）として提供する施設

- ・「まちのクールオアシス」ステッカーを掲示
- ・冷房の入ったスペースを一時的な休憩所として提供（可能な範囲で休憩用の椅子やコーナー等を用意）
- ・埼玉県が作成するポスターを掲示（可能な範囲で）
- ・協力企業名、店舗名等を埼玉県健康長寿課HPで公表

## 熱中症予防 5つのポイント

高齢者はエアコンを

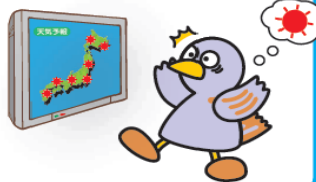
上手に



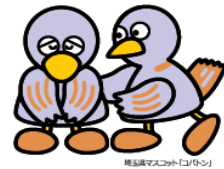
水分はこまめに補給



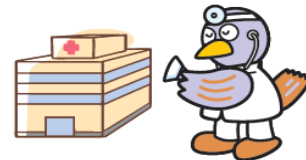
暑くなる日は要注意



周りの人にも気配りを



「おかしい!?!」  
と思ったら病院へ





詳細を知りたい方は

埼玉県 熱中症対策



または

埼玉県保健医療部 健康長寿課 健康長寿担当

TEL : 048-830-3585

までお問合せください