



熱中症に注意しましょう。

令和3年4月28日より
熱中症予防に特化した「**熱中症警戒アラート**」が運用になりました。



「**熱中症警戒アラート**」は、気象庁と環境省の共同で、暑さ指数（WBGT）を33以上と予測したときに発表する情報です。予測対象日の前日17時頃または当日5時頃に、宮古島地方（宮古島市、多良間村）に対して発表します（発表対象の期間、毎年4月第4水曜日から10月第4水曜日）。暑さ指数は、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。この情報が発表されたら熱中症に注意しましょう。

- ・「**熱中症弱者**」（高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者など）は、体温調節がうまくいかず熱中症にかかりやすいといわれています。これらの方々には、**こまめな休憩や水分補給（1日あたり1.2Lが目安）**を喉が渇く前から、より積極的に、時間を決めて行いましょう。また、外出も控えるようにしましょう。

「**熱中症警戒アラート**」の発表状況は気象庁HP「<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>」で確認できます。

宮古島地方気象台

検索

宮古島地方気象台ホームページ
<https://www.data.jma.go.jp/miyako/>

お問い合わせ先：宮古島地方気象台 TEL:0980-72-3054(平日のみ/8:30~17:15)

