



◇ 7月中旬から高温注意情報が発表されます

気象庁は、この夏、広く節電の取り組みがなされる中（「節電.go.jp」を参照）で、熱中症への注意を呼びかけるため、7月中旬を目途に、予想最高気温に基づく高温注意情報の発表をはじめるとともに、異常天候早期警戒情報、気象庁ホームページなど既存の情報の内容を充実させることを計画しています。

高温注意情報の発表開始日等については、準備が整い次第お知らせするとのことです。

1. 「高温注意情報」の発表開始

北海道、沖縄を除く地域を対象に、翌日又は当日の最高気温が概ね35℃（※）以上になることが予想される場合に「高温注意情報」を発表し、新たに気象庁ホームページに掲載する主な地点の気温予測グラフとあわせて熱中症への注意を呼びかけます。

向こう1週間で最高気温が概ね35℃（※）以上になることが予想される場合にも、数日前から「高温に関する気象情報」を発表して、熱中症への注意を呼びかけます。

※一部の地域では35℃以外を用いることもあります

2. 異常天候早期警戒情報における熱中症に関するコメントの追加

全国を対象として、地方予報区毎に、5日目以降の1週間の平均気温が平年よりかなり高い又はかなり低い場合に発表される異常天候早期警戒情報に、平均気温が一定の値を超える可能性が大きい際に、「熱中症等の健康管理に注意」などコメントを加え注意を呼びかけます。

3. 気象庁ホームページにおける情報の充実

気象庁ホームページで、当日の最高気温に関する情報に日最高気温が35℃以上又は30℃以上を観測した全国のアメダスの地点数を表示し、1時間毎に更新します。昨年及び本年前日までの日々の当該地点数も、参考として別途表示します。

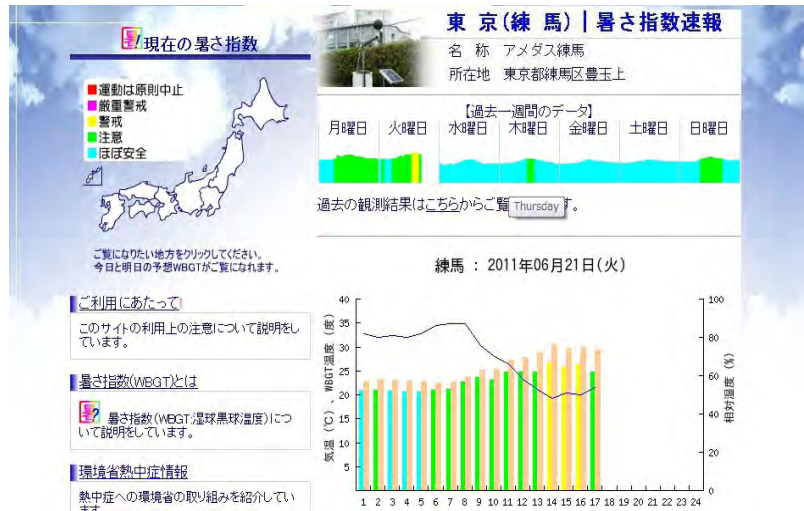
気象庁から発表する熱中症対策に関連する情報は、「熱中症に注意」ページにリンクをまとめ、利便性を高めます。

[http://www.jma.go.jp/jma/ki_shou/ku/kurashi/netsu.html]

4. 熱中症への取り組み

熱中症に関しては環境省のホームページ「環境省熱中症情報」に熱中症対策にとりくむ関係省庁へのリンクとともに「熱中症予防情報サイト」「熱中症環境保健マニュアル」等へのリンクが掲載されています。これらの情報もご活用いただき、日頃から早めの熱中症対策が効果的です。

環境省は気象庁の一次細分区域に対応して、熱中症の注意情報と予測情報を6月1日からホームページで発表しています。



○「環境省熱中症情報」 [http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html]

暑さに備えて身体づくり

①「暑さに強くなることはできる？」

A. はい、できます。本格的な夏が来る前(5月・6月)がチャンスです。

②「どうしたらいいの？」

A. 「やや暑い」環境で「ややきつい」と感じる運動を1日30分間、4週間程度続けて下さい。汗が出やすくなって暑さに強くなります。

③「それだけで？」

A. 運動した後に、すぐに蛋白質や糖分を含んだ食品(牛乳など)を摂るとその効果がより高まります。

暑さに負けない体づくり

住まいにも涼の工夫を

ちょっとした住まいの工夫で「涼」を求めよう

④「どんな工夫がありますか？」

A. ① 打ち水や戸建て住宅の屋根に水を撒く、窓辺にすたれや朝顔などの「緑のカーテン」で日差しを遮って、涼しくする。

② 早朝は窓を開け、冷たい空気を部屋に入れた後、冷たい空気を逃がさないように窓をしめる。

③ クーラーを切った後、冷たい空気が外に出ないようにするために窓は開けない。少々、暑いと感じれば扇風機を回す。

毎日の生活の中で温(湿)度計をうまく使って、屋外と室内の温度差を考えて、こまめに工夫することが体にとって良いことです。