

○暑さ指数（WBGT）とは

熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標であり、単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されます。（人体と外気の熱収支に着目した指標であり、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つを取り入れたもの。）

本事業における園内放送（注意喚起）は、公園（屋外・運動施設）で活動する県民等を対象とし、（公財）日本スポーツ協会が公表している「熱中症予防運動指針」を基に行います。

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	厳重警戒 (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

出典）環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>

○気候変動適応とは

地球温暖化に伴う気候変動への対策として、私達は、温室効果ガスの排出を抑制する「緩和」だけでなく、気候変動による影響・被害を回避・軽減する「適応」を同時に行っていく必要があります。



出典）平成 30 年版環境・循環型社会・生物多様性白書（平成 30 年 6 月、環境省）