

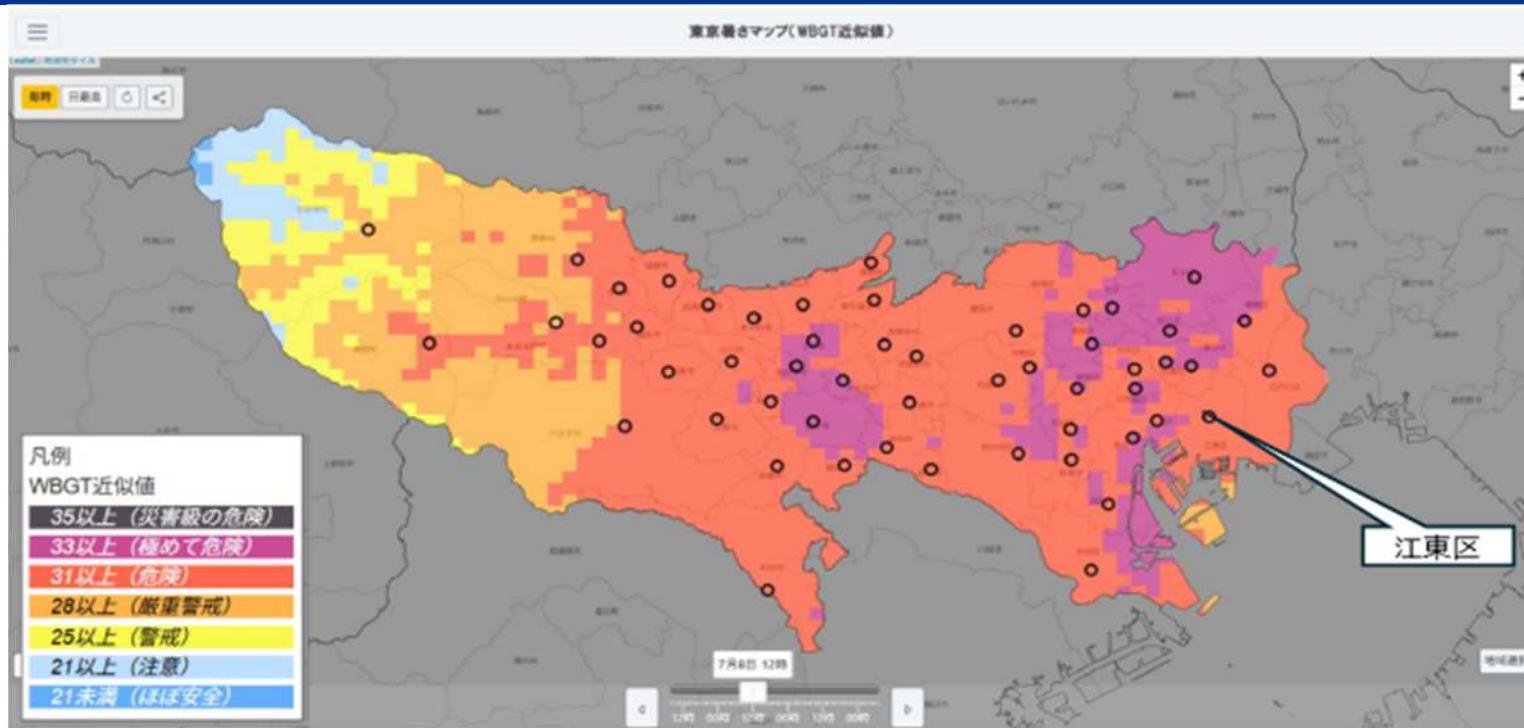
熱中症警戒アラート・東京暑さ情報・熱中症特別警戒アラートの概要

区 分	熱中症警戒アラート	東京暑さ情報	熱中症特別警戒アラート
発表単位	全国を58に分けた府県予報区分等を単位として発表 (東京地方(23区・多摩)が単位)	区市町村単位	都道府県単位
発表基準	府県予報区等内の1地点以上において、暑さ指数が 3.3以上 になることが予想される場合	区市町村の庁舎所在地において、当日・翌日の暑さ指数が 3.5以上 になることが予想される場合	各都道府県内の全ての地点において、翌日の暑さ指数が 3.5以上 になることが予想される場合
発表時間	前日の午後5時又は当日の午前5時	前日の午後4時又は当日の午前10時	前日の午後2時
R7発表実績	40回	0回	0回
R8運用期間	令和8年4月22日(水)～10月21日(水)		

暑さ指数(WGBT)と熱中症予防行動指針

暑さ指数(WGBT)	区分	熱中症予防行動指針
3.5以上	熱中症特別警戒アラート 東京暑さ情報	過去に例のないの危険な暑さとなり、重大な健康上の被害が生じる恐れがある
3.3以上	熱中症警戒アラート	熱中症による健康上の被害が生じる恐れがある
3.1以上	危 険	安静時でも熱中症になる危険性が大きい 外出はなるべく避け、運動や作業は原則中止する
2.8～3.1未満	厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内でも室温の上昇に注意する 10～20分おきに水分や塩分を補給し、激しい運動や作業は避ける
2.5～2.8未満	警戒	積極的に休憩を取り、水分や塩分の補給を行う 激しい運動や作業をする場合には、30分おきくらいに休憩を入れる
2.1～2.5未満	注意	激しい運動や重労働をする場合には、十分に注意する 熱中症の兆候に注意し、積極的に水分や塩分を補給する
2.1未満	ほぼ安全	熱中症の危険は少ないが、水分や塩分の補給は必要

東京暑さ情報（マップ）の概要



各区市町村の庁舎所在地が暑さ指数35以上の場合、**該当する区市町村単位**で発表

熱中症特別警戒アラート・東京暑さ情報のタイムライン

