

参考

避難情報警戒レベル一覧表

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保 ※1
~~~~~〈警戒レベル4までに必ず避難！〉~~~~~			
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 (注)
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難 ※2	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない。

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に非難するタイミングである。

(注) 避難指示は、令和3年度の防災対策基本法改正以前の避難勧告のタイミングで発令する。

内閣府ホームページより

**熱中症予防運動指針**

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	危険 (運動は原則中止)	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	嚴重警戒 (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