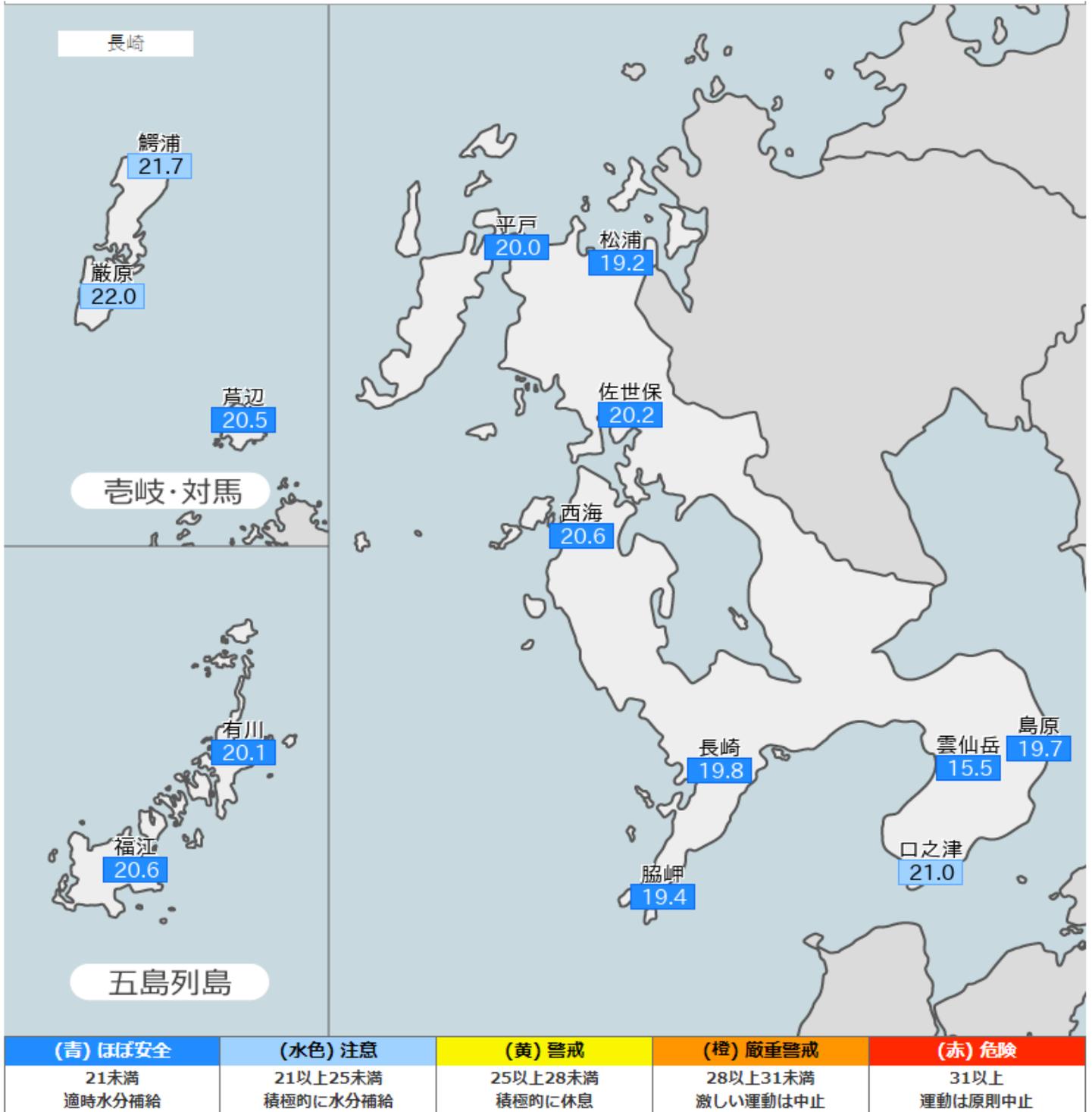


【環境省】猛暑日の観測地点



猛暑日の除外日一覧【土日祝日、お盆期間】

2020		2021		2022		2023		2024	
日付	詳細								
2020/4/4	土曜日	2021/4/3	土曜日	2022/4/2	土曜日	2023/4/1	土曜日	2024/4/6	土曜日
2020/4/5	日曜日	2021/4/4	日曜日	2022/4/3	日曜日	2023/4/2	日曜日	2024/4/7	日曜日
2020/4/11	土曜日	2021/4/10	土曜日	2022/4/9	土曜日	2023/4/8	土曜日	2024/4/13	土曜日
2020/4/12	日曜日	2021/4/11	日曜日	2022/4/10	日曜日	2023/4/9	日曜日	2024/4/14	日曜日
2020/4/18	土曜日	2021/4/17	土曜日	2022/4/16	土曜日	2023/4/15	土曜日	2024/4/20	土曜日
2020/4/19	日曜日	2021/4/18	日曜日	2022/4/17	日曜日	2023/4/16	日曜日	2024/4/21	日曜日
2020/4/25	土曜日	2021/4/24	土曜日	2022/4/23	土曜日	2023/4/22	土曜日	2024/4/27	土曜日
2020/4/26	日曜日	2021/4/25	日曜日	2022/4/24	日曜日	2023/4/23	日曜日	2024/4/28	日曜日
2020/4/29	昭和の日	2021/4/29	昭和の日	2022/4/29	昭和の日	2023/4/29	昭和の日	2024/4/29	昭和の日
2020/5/2	土曜日	2021/5/1	土曜日	2022/4/30	土曜日	2023/4/30	日曜日	2024/5/3	憲法記念日
2020/5/3	憲法記念日	2021/5/2	日曜日	2022/5/1	日曜日	2023/5/3	憲法記念日	2024/5/4	みどりの日
2020/5/4	みどりの日	2021/5/3	憲法記念日	2022/5/3	憲法記念日	2023/5/4	みどりの日	2024/5/5	こどもの日
2020/5/5	こどもの日	2021/5/4	みどりの日	2022/5/4	みどりの日	2023/5/5	こどもの日	2024/5/6	振替休日
2020/5/6	振替休日	2021/5/5	こどもの日	2022/5/5	こどもの日	2023/5/6	土曜日	2024/5/11	土曜日
2020/5/9	土曜日	2021/5/8	土曜日	2022/5/7	土曜日	2023/5/7	日曜日	2024/5/12	日曜日
2020/5/10	日曜日	2021/5/9	日曜日	2022/5/8	日曜日	2023/5/13	土曜日	2024/5/18	土曜日
2020/5/16	土曜日	2021/5/15	土曜日	2022/5/14	土曜日	2023/5/14	日曜日	2024/5/19	日曜日
2020/5/17	日曜日	2021/5/16	日曜日	2022/5/15	日曜日	2023/5/20	土曜日	2024/5/25	土曜日
2020/5/23	土曜日	2021/5/22	土曜日	2022/5/21	土曜日	2023/5/21	日曜日	2024/5/26	日曜日
2020/5/24	日曜日	2021/5/23	日曜日	2022/5/22	日曜日	2023/5/27	土曜日	2024/6/1	土曜日
2020/5/30	土曜日	2021/5/29	土曜日	2022/5/28	土曜日	2023/5/28	日曜日	2024/6/2	日曜日
2020/5/31	日曜日	2021/5/30	日曜日	2022/5/29	日曜日	2023/6/3	土曜日	2024/6/8	土曜日
2020/6/6	土曜日	2021/6/5	土曜日	2022/6/4	土曜日	2023/6/4	日曜日	2024/6/9	日曜日
2020/6/7	日曜日	2021/6/6	日曜日	2022/6/5	日曜日	2023/6/10	土曜日	2024/6/15	土曜日
2020/6/13	土曜日	2021/6/12	土曜日	2022/6/11	土曜日	2023/6/11	日曜日	2024/6/16	日曜日
2020/6/14	日曜日	2021/6/13	日曜日	2022/6/12	日曜日	2023/6/17	土曜日	2024/6/22	土曜日
2020/6/20	土曜日	2021/6/19	土曜日	2022/6/18	土曜日	2023/6/18	日曜日	2024/6/23	日曜日
2020/6/21	日曜日	2021/6/20	日曜日	2022/6/19	日曜日	2023/6/24	土曜日	2024/6/29	土曜日
2020/6/27	土曜日	2021/6/26	土曜日	2022/6/25	土曜日	2023/6/25	日曜日	2024/6/30	日曜日
2020/6/28	日曜日	2021/6/27	日曜日	2022/6/26	日曜日	2023/7/1	土曜日	2024/7/6	土曜日
2020/7/4	土曜日	2021/7/3	土曜日	2022/7/2	土曜日	2023/7/2	日曜日	2024/7/7	日曜日
2020/7/5	日曜日	2021/7/4	日曜日	2022/7/3	日曜日	2023/7/8	土曜日	2024/7/13	土曜日
2020/7/11	土曜日	2021/7/10	土曜日	2022/7/9	土曜日	2023/7/9	日曜日	2024/7/14	日曜日
2020/7/12	日曜日	2021/7/11	日曜日	2022/7/10	日曜日	2023/7/15	土曜日	2024/7/15	海の日
2020/7/18	土曜日	2021/7/17	土曜日	2022/7/16	土曜日	2023/7/16	日曜日	2024/7/20	土曜日
2020/7/19	日曜日	2021/7/18	日曜日	2022/7/17	日曜日	2023/7/17	海の日	2024/7/21	日曜日
2020/7/23	海の日	2021/7/22	海の日	2022/7/18	海の日	2023/7/22	土曜日	2024/7/27	土曜日
2020/7/24	スポーツの日	2021/7/23	スポーツの日	2022/7/23	土曜日	2023/7/23	日曜日	2024/7/28	日曜日
2020/7/25	土曜日	2021/7/24	土曜日	2022/7/24	日曜日	2023/7/29	土曜日	2024/8/3	土曜日
2020/7/26	日曜日	2021/7/25	日曜日	2022/7/30	土曜日	2023/7/30	日曜日	2024/8/4	日曜日
2020/8/1	土曜日	2021/7/31	土曜日	2022/7/31	日曜日	2023/8/5	土曜日	2024/8/10	土曜日
2020/8/2	日曜日	2021/8/1	日曜日	2022/8/6	土曜日	2023/8/6	日曜日	2024/8/11	山の日
2020/8/8	土曜日	2021/8/7	日曜日	2022/8/7	日曜日	2023/8/11	山の日	2024/8/12	振替休日
2020/8/9	日曜日	2021/8/8	山の日	2022/8/11	山の日	2023/8/12	土曜日	2024/8/13	盆休み
2020/8/10	山の日	2021/8/9	振替休日	2022/8/13	盆休み	2023/8/13	盆休み	2024/8/14	盆休み
2020/8/13	盆休み	2021/8/13	盆休み	2022/8/14	盆休み	2023/8/14	盆休み	2024/8/15	盆休み
2020/8/14	盆休み	2021/8/14	盆休み	2022/8/15	盆休み	2023/8/15	盆休み	2024/8/17	土曜日
2020/8/15	盆休み	2021/8/15	盆休み	2022/8/20	土曜日	2023/8/19	土曜日	2024/8/18	日曜日
2020/8/16	日曜日	2021/8/21	土曜日	2022/8/21	日曜日	2023/8/20	日曜日	2024/8/24	土曜日
2020/8/22	土曜日	2021/8/22	日曜日	2022/8/27	土曜日	2023/8/26	土曜日	2024/8/25	日曜日
2020/8/23	日曜日	2021/8/28	土曜日	2022/8/28	日曜日	2023/8/27	日曜日	2024/8/31	土曜日
2020/8/29	土曜日	2021/8/29	日曜日	2022/9/3	土曜日	2023/9/2	土曜日	2024/9/1	日曜日
2020/8/30	日曜日	2021/9/4	土曜日	2022/9/4	日曜日	2023/9/3	日曜日	2024/9/7	土曜日
2020/9/5	土曜日	2021/9/5	日曜日	2022/9/10	土曜日	2023/9/9	土曜日	2024/9/8	日曜日
2020/9/6	日曜日	2021/9/11	土曜日	2022/9/11	日曜日	2023/9/10	日曜日	2024/9/14	土曜日
2020/9/12	土曜日	2021/9/12	日曜日	2022/9/17	土曜日	2023/9/16	土曜日	2024/9/15	日曜日
2020/9/13	日曜日	2021/9/18	土曜日	2022/9/18	日曜日	2023/9/17	日曜日	2024/9/16	敬老の日
2020/9/19	土曜日	2021/9/19	日曜日	2022/9/19	敬老の日	2023/9/18	敬老の日	2024/9/21	土曜日
2020/9/20	日曜日	2021/9/20	敬老の日	2022/9/23	秋分の日	2023/9/23	秋分の日	2024/9/22	秋分の日
2020/9/21	敬老の日	2021/9/23	秋分の日	2022/9/24	土曜日	2023/9/24	日曜日	2024/9/23	振替休日
2020/9/22	秋分の日	2021/9/25	土曜日	2022/9/25	日曜日	2023/9/30	土曜日	2024/9/28	土曜日
2020/9/26	土曜日	2021/9/26	日曜日	2022/10/1	土曜日	2023/10/1	日曜日	2024/9/29	日曜日
2020/9/27	日曜日	2021/10/2	土曜日	2022/10/2	日曜日	2023/10/7	土曜日	2024/10/5	土曜日
2020/10/3	土曜日	2021/10/3	日曜日	2022/10/8	土曜日	2023/10/8	日曜日	2024/10/6	日曜日
2020/10/4	日曜日	2021/10/9	土曜日	2022/10/9	日曜日	2023/10/9	スポーツの日	2024/10/12	土曜日
2020/10/10	土曜日	2021/10/10	日曜日	2022/10/10	スポーツの日	2023/10/14	土曜日	2024/10/13	日曜日
2020/10/11	日曜日	2021/10/16	土曜日	2022/10/15	土曜日	2023/10/15	日曜日	2024/10/14	スポーツの日
2020/10/17	土曜日	2021/10/17	日曜日	2022/10/16	日曜日	2023/10/21	土曜日	2024/10/19	土曜日
2020/10/18	日曜日	2021/10/23	土曜日	2022/10/22	土曜日	2023/10/22	日曜日	2024/10/20	日曜日
2020/10/24	土曜日	2021/10/24	日曜日	2022/10/23	日曜日	2023/10/28	土曜日	2024/10/26	土曜日
2020/10/25	日曜日	2021/10/30	土曜日	2022/10/29	土曜日	2023/10/29	日曜日	2024/10/27	日曜日
				2022/10/30	日曜日				

参 考 資 料

○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℃以上 35℃未満	28以上 31未満	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℃以上 31℃未満	25以上 28未満	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℃以上 28℃未満	21以上 25未満	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

○現場で使用するWBGT測定器について(黒球付きWBGT測定器)

