

県内の猛暑日回数一覧（2019年～2023年）

観測地点	WBGT31以上の日数(時間数÷8) (年計)					猛暑日(平均)	工期に見込む作業不能日数	WBGT31以上の時間数(午前8時から午後5時まで/土日祝・お盆期間を除く) (年内訳)																																									
								2019(令和元年)					2020(令和2年)					2021(令和3年)					2022(令和4年)					2023(令和5年)																					
	2019	2020	2021	2022	2023			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月							
鰐浦	0.25	0.88	0.13	0.88	1.88	0.80	1日	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	5	0	0	0	0	0	0	0	3	12	0	0						
巖原	0.00	3.75	3.13	1.88	4.63	2.68	3日	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	20	0	0	0	0	0	7	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	25	0	0					
芦辺	1.50	2.75	1.00	3.00	1.50	1.95	2日	0	0	0	4	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	0	0	0	0	0	9	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	8	0	0					
平戸	1.88	3.50	0.63	2.63	1.00	1.93	2日	0	0	0	6	7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	27	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7	0	0					
松浦	10.38	9.00	3.75	11.75	2.50	7.48	7日	0	0	0	48	20	15	0	0	0	0	0	0	0	0	18	53	1	0	0	0	0	15	13	2	0	0	0	0	6	23	65	0	0	0	0	0	4	16	0	0		
佐世保	6.13	7.88	3.75	10.13	7.38	7.05	7日	0	0	0	10	32	7	0	0	0	0	0	0	0	0	6	57	0	0	0	0	0	7	23	0	0	0	0	0	0	31	46	4	0	0	0	0	0	17	42	0	0	
有川	9.88	13.00	7.38	11.25	8.38	9.98	10日	0	0	0	41	27	11	0	0	0	0	0	0	0	2	31	71	0	0	0	0	0	21	34	4	0	0	0	0	0	24	59	7	0	0	0	0	0	21	40	6	0	
長崎	6.00	8.75	5.25	2.50	2.88	5.08	5日	0	0	0	9	29	10	0	0	0	0	0	0	0	0	10	59	1	0	0	0	0	12	30	0	0	0	0	0	0	4	14	2	0	0	0	0	0	3	20	0	0	
雲仙岳	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.03	0日	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
島原	16.00	15.38	13.38	16.75	15.38	15.38	15日	0	0	4	43	51	29	1	0	0	0	0	0	0	5	34	82	2	0	0	0	0	45	50	12	0	0	0	0	3	39	81	11	0	0	0	0	2	52	59	10	0	
福江	6.75	8.63	2.25	9.25	7.50	6.88	7日	0	0	0	22	27	5	0	0	0	0	0	0	0	0	13	56	0	0	0	0	0	6	12	0	0	0	0	0	0	24	50	0	0	0	0	0	0	0	17	39	4	0
口之津	10.25	11.88	11.00	17.50	22.00	14.53	15日	0	0	0	27	33	22	0	0	0	0	0	0	0	5	21	67	2	0	0	0	0	29	53	3	3	0	0	0	2	36	86	16	0	0	0	0	1	57	96	22	0	
西海	0.13	1.25	5.13	11.00	6.88	4.88	5日	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	17	24	0	0	0	0	0	0	23	57	8	0	0	0	0	0	0	15	37	3	0
脇岬	0.25	0.00	0.38	16.63	12.75	6.00	6日	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	29	96	8	0	0	0	0	0	0	34	57	11	0

○環境省熱中症予防情報サイト及び工期設定のための猛暑日回数確認サイト（一財）建設物価調査会より

○各月毎の猛暑日時間は、土日祝日及びお盆（8/13～8/15）を除いた8時～17時における猛暑日時間を集計。

※工期に見込む作業不能日数は、過去5年分を平均し、日数に換算する。（小数点以下第一位を四捨五入する。）

（注意） 「工期に見込む作業不能日数」は4月～10月のデータであるため、工事期間に含まれない含まれないものは除外すること。

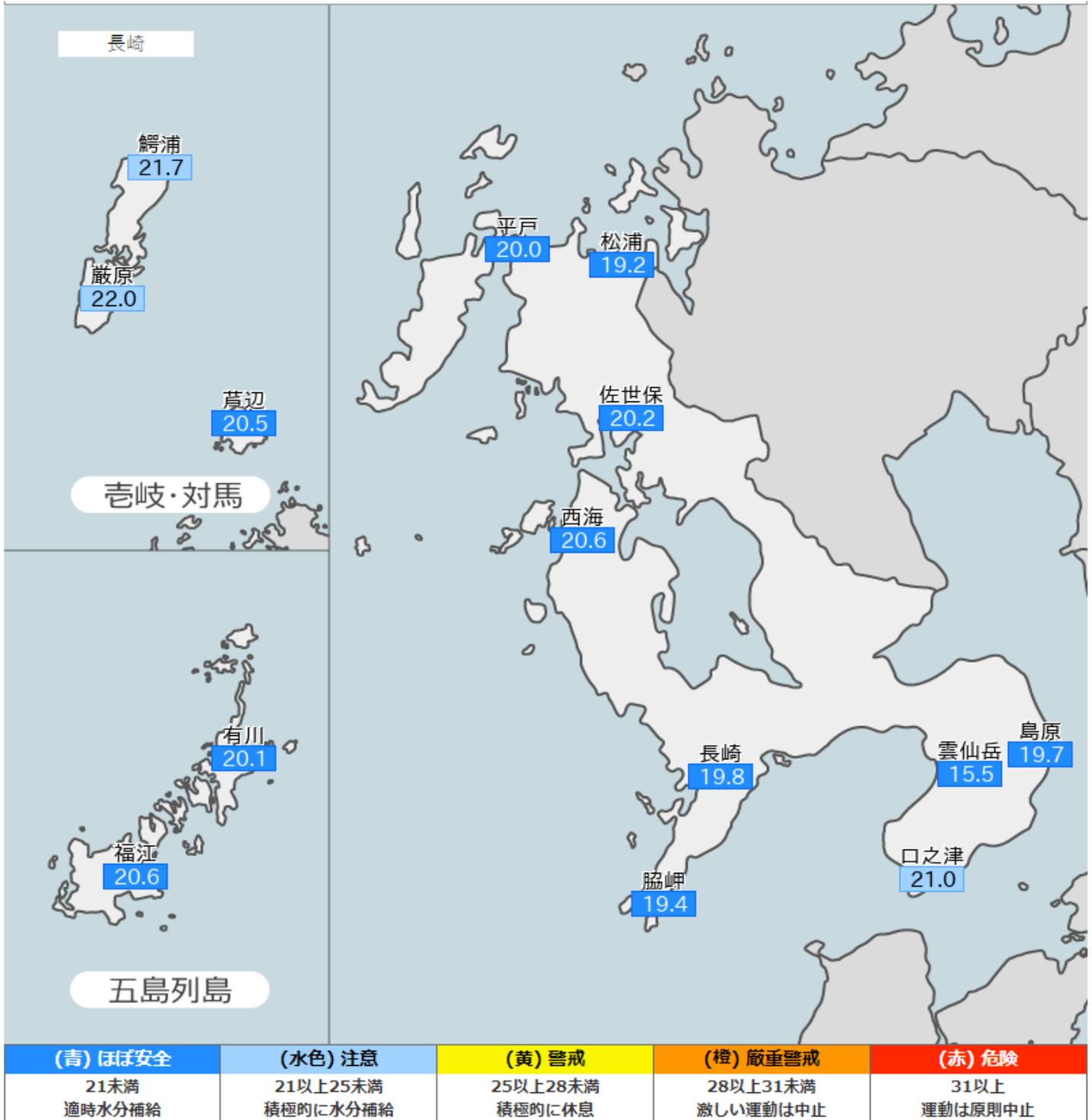
工事期間が、月途中である場合は、別記 計算例を参照し算出すること。

猛暑日の除外日一覧【土日祝日、お盆期間】

▼ 除外日(休日) 一覧を表示する									
2018		2019		2020		2021		2022	
日付	詳細	日付	詳細	日付	詳細	日付	詳細	日付	詳細
2019/4/6	土曜日	2020/4/4	土曜日	2021/4/3	土曜日	2022/4/2	土曜日	2023/4/1	土曜日
2019/4/7	日曜日	2020/4/5	日曜日	2021/4/4	日曜日	2022/4/3	日曜日	2023/4/2	日曜日
2019/4/13	土曜日	2020/4/11	土曜日	2021/4/10	土曜日	2022/4/9	土曜日	2023/4/8	土曜日
2019/4/14	日曜日	2020/4/12	日曜日	2021/4/11	日曜日	2022/4/10	日曜日	2023/4/9	日曜日
2019/4/20	土曜日	2020/4/18	土曜日	2021/4/17	土曜日	2022/4/16	土曜日	2023/4/15	土曜日
2019/4/21	日曜日	2020/4/19	日曜日	2021/4/18	日曜日	2022/4/17	日曜日	2023/4/16	日曜日
2019/4/27	土曜日	2020/4/25	土曜日	2021/4/24	土曜日	2022/4/23	土曜日	2023/4/22	土曜日
2019/4/28	日曜日	2020/4/26	日曜日	2021/4/25	日曜日	2022/4/24	日曜日	2023/4/23	日曜日
2019/4/29	昭和の日	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
2019/4/30	休日	2020/5/2	土曜日	2021/5/1	土曜日	2022/4/30	土曜日	2023/4/30	日曜日
2019/5/1	休日(祝日扱い)	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
2019/5/2	休日	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
2019/5/3	憲法記念日	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
2019/5/4	みどりの日	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
2019/5/5	こどもの日	2020/5/9	土曜日	2021/5/8	土曜日	2022/5/7	土曜日	2023/5/7	日曜日
2019/5/6	振替休日	2020/5/10	日曜日	2021/5/9	日曜日	2022/5/8	日曜日	2023/5/13	土曜日
2019/5/11	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
2019/5/12	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
2019/5/18	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
2019/5/19	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
2019/5/25	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
2019/5/26	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
2019/6/1	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
2019/6/2	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
2019/6/8	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
2019/6/9	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
2019/6/15	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
2019/6/16	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
2019/6/22	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
2019/6/23	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
2019/6/29	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
2019/6/30	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
2019/7/6	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
2019/7/7	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
2019/7/13	土曜日	2020/7/18	土曜日	2021/7/17	土曜日	2022/7/16	土曜日	2023/7/16	日曜日
2019/7/14	日曜日	2020/7/19	日曜日	2021/7/18	日曜日	2022/7/17	日曜日	2023/7/17	海の日
2019/7/15	海の日	2020/7/23	海の日	2021/7/22	海の日	2022/7/18	海の日	2023/7/22	土曜日
2019/7/20	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
2019/7/21	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
2019/7/27	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
2019/7/28	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
2019/8/3	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
2019/8/4	日曜日	2020/8/8	土曜日	2021/8/7	土曜日	2022/8/7	日曜日	2023/8/11	山の日
2019/8/10	土曜日	2020/8/9	日曜日	2021/8/8	山の日	2022/8/11	山の日	2023/8/12	土曜日
2019/8/11	山の日	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
2019/8/12	振替休日	2020/8/13	盆休み	2021/8/13	盆休み	2022/8/14	盆休み	2023/8/14	盆休み
2019/8/13	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
2019/8/14	盆休み	2020/8/15	盆休み	2021/8/15	盆休み	2022/8/20	土曜日	2023/8/19	土曜日
2019/8/15	盆休み	2020/8/16	日曜日	2021/8/21	土曜日	2022/8/21	日曜日	2023/8/20	日曜日
2019/8/17	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
2019/8/18	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
2019/8/24	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
2019/8/25	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
2019/8/31	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
2019/9/1	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
2019/9/7	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
2019/9/8	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
2019/9/14	土曜日	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
2019/9/15	日曜日	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
2019/9/16	敬老の日	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
2019/9/21	土曜日	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
2019/9/22	日曜日	2020/9/26	土曜日	2021/9/26	日曜日	2022/10/1	土曜日	2023/10/1	日曜日
2019/9/23	秋分の日	2020/9/27	日曜日	2021/10/2	土曜日	2022/10/2	日曜日	2023/10/7	土曜日
2019/9/28	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

2019/9/29	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
2019/10/5	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
2019/10/6	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
2019/10/12	土曜日	2020/10/17	土曜日	2021/10/17	日曜日	2022/10/16	日曜日	2023/10/21	土曜日
2019/10/13	日曜日	2020/10/18	日曜日	2021/10/23	土曜日	2022/10/22	土曜日	2023/10/22	日曜日
2019/10/14	体育の日 (スポーツの日)	2020/10/24	土曜日	2021/10/24	日曜日	2022/10/23	日曜日	2023/10/28	土曜日
2019/10/19	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
2019/10/20	日曜日					2022/10/30	日曜日		
2019/10/22	休日 (祝日扱い)								
2019/10/26	土曜日								
2019/10/27	日曜日								

【環境省】猛暑日の観測地点



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）

