

暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)	湿球 温度	乾球 温度※3	注意すべき活動の 目安	日常生活における注意事項 ※1	熱中症予防運動指針 ※2
31℃以上	27℃以上	35℃以上	全ての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。 特に子供の場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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分おきに休憩を水分・塩分の補給を粉う。暑さに弱い人※4は運動を軽減または中止。
25～28℃	21～24℃	28～31℃	中程度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険度が増すので積極的に休憩を取り適宜、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。
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。

※1 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」より

※2 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」より。

同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※3 乾球温度（気温）を用いる場合には、湿度に注意する。

湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

※4 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。