【参考】 暑さ指数(WBGT)別の注意事項

<table>
<tr><th>暑さ指数
(WBGT)</th><th>注意すべき
生活活動の目安</th><th>日常生活における注意事項(※1)</th><th>熱中症予防
運動指針(※2)</th></tr>
<tr><td>35以上</td><td colspan="3">熱中症対策特別警戒情報(アラート) 発表
都道府県内全ての地点で暑さ指数(WBGT)が 35 を超える場合</td></tr>
<tr><td>33以上</td><td colspan="3">熱中症対策警戒情報(アラート) 発表
府県予報区等内いずれかの地点で暑さ指数(WBGT)が 33 を超える場合</td></tr>
<tr><td>31 以上</td><td rowspan="2">すべての生活活動で
起こる危険性</td><td>高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。
外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。</td><td>運動は原則中止</td></tr>
<tr><td>28 以上
31 未満</td><td>外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。</td><td>厳重警戒
(激しい運動は中止)</td></tr>
<tr><td>25 以上
28 未満</td><td>中等度以上の生活
活動でおこる危険性</td><td>運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。</td><td>警戒
(積極的に休憩)</td></tr>
<tr><td>21 以上
25 未満</td><td>強い生活活動で
起こる危険性</td><td>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。</td><td>注意
(積極的に水分補給)</td></tr>
</table>

(※1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」(2022)より改編
(※2) (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