

【参考】暑さ指数(WBGT)別の注意事項

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	日常生活における注意事項(※1)	熱中症予防 運動指針(※2)
35以上	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		
33以上	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		
31以上	すべての生活活動で 起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生 する危険性が高い。 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
28以上 31未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温 の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25以上 28未満	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に 十分に休息を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩)
21以上 25未満	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)

(※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