



環境省 熱中症予防情報サイトの概要


熱中症の予防を図るため、環境省及び国立環境研究所の熱中症関連情報を一元的に熱中症予防情報サイトより提供します。

【サイトの構成】

- ・ 今日明日の暑さ指数
今日と明日の暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）の3時間毎の予測値を提供しています。
- ・ 暑さ指数速報
東京、新潟、名古屋、大阪、福岡の暑さ指数の状況（速報値）を提供しています。
- ・ 熱中症患者速報（国立環境研究所）
各消防局の協力を得て、最新の熱中症患者発生状況を提供しています。
- ・ 熱中症保健指導マニュアル（環境保健部）
我が国の一般環境の状況と熱中症についての科学的知見等を紹介しています。

URL <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>



環境省 
■TOPへ戻る ■暑さ指数(熱中症予防情報) ■熱中症患者速報 ■暑さ指数モニター



今日・明日の暑さ指数（WBGT）

関東地方の予想WBGT（度）

8月4日14時現在



■ 運動は原則中止
■ 厳重警戒
■ 警戒
■ 注意
■ ほぼ安全

ご覧になりたい地方をクリックして下さい。
今日と明日の予想WBGTがご覧になります。

	当日(8月4日)							
	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
茨城					28	25	24	24
栃木					30	29	27	24
群馬					30	29	27	24
埼玉					30	30	27	23
千葉					30	27	25	24
東京					30	29	26	26
神奈川					29	27	26	25

	翌日(8月5日)							
	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
茨城	22	23	28	30	28	27	25	24
栃木	22	23	28	30	30	30	27	25
群馬	22	24	28	29	29	30	27	25
埼玉	22	23	27	31	33	31	28	26
千葉	24	25	27	29	30	26	25	24
東京	26	26	29	32	31	29	26	26
神奈川	25	25	28	31	29	27	25	25

WBGT指標とは

熱中症と指数の関係(運動時)

熱中症と指数の関係(作業時)

熱中症の症状【PDF】

熱中症を疑ったときには？【PDF】

熱中症予防情報の提供ページのイメージ

WBGT（暑さ指数）の概要

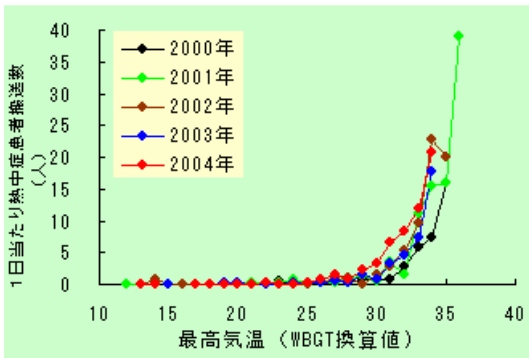
暑さ指数(熱中症予防情報)とは

WBGT（湿球黒球温度）とは、人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算します。

※WBGT（湿球黒球温度）の算出方法

屋外： $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

屋内： $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$



暑さ指数（WBGT）は、図1のように熱中症の発生しやすさとの関係が分かりやすい指標として、JIS Z 8504、ISO7243として規格化されるなど、有用な指標と言えます（「WBGT（湿球黒球温度）指数に基づく作業者の熱ストレスの評価－暑熱環境」表1）。

また、日本体育協会において「熱中症予防のための運動指針」が取りまとめられているなど、運動時においても活用されている指標です（表2）。

図一 暑さ指数（WBGT）と熱中症患者搬送数の関係

表一 作業者に関する指針

代謝率区分	WBGT基準値（°C）*1			
	熱に順化している人		熱に順化していない人 *2	
0(安静)	33		32	
1(低代謝率:軽作業)	30		29	
2(中程度代謝率:中程度の作業)	28		26	
	気流を感じないとき	気流を感じるとき	気流を感じないとき	気流を感じるとき
3(高代謝率:激しい作業)	25	26	22	23
4(極高代謝率:極激しい作業)	23	25	18	20

備考 これらの数値は最高直腸温度38°Cを許容限度として設定されている。

JIS Z 8504指数に基づく作業者の熱ストレスの評価－暑熱環境 より

*1 基準値が限度を超えた場合、適切な方法によって熱によるストレスを軽減する必要がある。

*2 順化していない人とは、作業する前の週に毎日熱にさらされていなかった人をいう。

表二 運動に関する指針

気温(参考)	WBGT温度	熱中症予防のための運動指針	
35°C以上	31度以上	運動は 頂上中止	WBGT温度が31度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
31~35°C	28~31度	嚴重警戒	熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
28~31°C	25~28度	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきぐらいに休息をとる。
24~28°C	21~25度	注意	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を飲むようにする。
24°Cまで	21度まで	ほぼ安全	通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水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。

日本体育協会(1994) 熱中症予防のための運動指針より