

(別紙1)

日本体育協会「熱中症予防のための運動指針」(1994年)より

WBGT	熱中症予防のための運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	WBGT 31℃以上では、皮膚温度より気温のほうが高くなり、体から熱を逃がすことができない。特別の場合以外は運動を中止する。
28～31℃	厳重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走などは避ける。体力低いもの、暑さに馴れていないものは運動中止。運動する場合に積極的に休憩をとり水分補給を行う。
25～28℃	警戒	熱中症の危険が増すため、積極的に休憩をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
21～25℃	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しながら、運動の合間に積極的に水分を補給する。
21℃まで	ほぼ安全	通常は熱中症の危険性は少ないが、水分の補給は必要。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する。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.1 (2008年)より

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	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。
厳重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃)	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憩を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	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。