

## 暑さ指数の表示について

以下 2 つの熱中症指針を指標とし、測定値等を各指標に応じて色分けして表示する。

## ① (公財) 日本体育協会「熱中症予防運動指針」(2013 年) より

| 暑さ指数<br>(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、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。   |
| 28～31℃*        | 厳重警戒<br>(激しい運動は中止) | WBGT 28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。 |
| 25～28℃*        | 警戒<br>(積極的に休息)     | WBGT 25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。                                   |
| 21～25℃*        | 注意<br>(積極的に水分補給)   | WBGT 21℃以上では、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。                                  |
| 21℃まで          | ほぼ安全<br>(適宜水分補給)   | WBGT 21℃未満では、通常は熱中症の危険は少ないが、水分・塩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。                                  |

\* 28～31℃、25～28℃及び 21～25℃は、それぞれ 28℃以上 31℃未満、25℃以上 28℃未満、21℃以上 25℃未満を示している。

## ② 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver. 3 (2013 年) より

| 温度基準<br>(WBGT)  | 注意すべき生活活動の目安      | 注意事項   |
|-----------------|-------------------|--|
| 危険<br>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<br>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<br>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充分に休息を取り入れる。                  |
| 注意<br>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。             |

\* 28～31℃及び 25～28℃については、それぞれ 28℃以上 31℃未満、25℃以上 28℃未満を示している。