

暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等

暑さ指数（WBGT）による基準域	注意すべき生活活動の目安 ※1	日常生活における注意事項 ※1	熱中症予防運動指針 ※2
3.5以上	熱中症特別警戒アラート ※ <u>全ての暑さ指数情報提供地点</u> における、暑さ指数（WBGT）が <u>3.5以上</u>		
3.3以上	熱中症警戒アラート ※ <u>いずれかの暑さ指数情報提供地点</u> における、暑さ指数（WBGT）が <u>3.3以上</u>		
危険 3.1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大きい。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 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。
厳重警戒 2.8以上 3.1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） 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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 2.5以上 2.8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憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 2.5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。	注意（積極的に水分補給） 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。

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

※2 公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2019）」