



にちじょうせいかつ かん ししん
日常生活に関する指針

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大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (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 定期的に十分に休息を取り入れる。
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。

ねっ ちゅうしょう よ ほう うん どう し しん
熱中症予防運動指針

WBGT (℃)	湿球温度 (℃)	乾球温度 (℃)	運動は原則中止	
31	27	35	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。
}	}	}	嚴重警戒 (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。
28	24	31	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。
25	21	28	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。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、 適宜水分・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。