

政府広報オンラインより

暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等（環境省）

WBGT	日常生活での 注意事項	熱中症予防のための 運動指針
31℃以上 危険	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 しい屋内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する べき。
28～31℃ 厳重警戒	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・塩分の補給を行 う。体力のない人や肥満の人、暑さ に慣れていない人、暑さに弱い人な どは運動を軽減または中止。
25～28℃ 警戒	運動や激しい作業をす る際は定期的に十分な 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。
21～25℃ 注意	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。