

【別表1】日本生気象学会(2022)日常生活における熱中症予防指針 Ver.3 より

暑さ指数 (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。
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。

※ (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
示します。

【別表2】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)より

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃以上	運動は 原則中止	WBGT31℃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。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒	WBGT28℃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。10～20分 おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒	WBGT25℃以上では、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。
24～28℃	21～25℃	注意	WBGT21℃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。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全	WBGT21℃未満では、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。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など