

<暑さ指数 (WBGT) について>

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature)

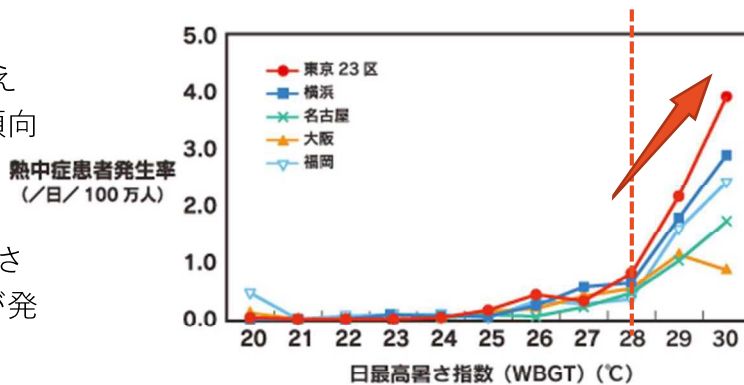
熱中症の危険度を判断する環境条件の指標で、人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目しています。気温のほかに、人体の熱収支に与える影響の大きい、湿度と日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、風 (気流) の要素を取り入れています。



気温だけでなく、湿度や日差しの違いも考慮した指数で、よりの確な熱中症予防につながります。暑さ指数に応じた行動の目安も示されているので、さまざまな活動の場で、最高気温だけでなく暑さ指数も参考にしましょう。

暑さ指数が 28 (嚴重警戒) を超えると熱中症患者が著しく増加する傾向にあります。

日最高暑さ指数が 33 以上と予測された場合に、熱中症警戒アラートが発表されます。



日最高暑さ指数 (WBGT) と熱中症患者発生率の関係 / 熱中症予防情報サイト (環境省)

暑さ指数に応じた指針

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度※3	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	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。特に子どもの場合は中止すべき。
28~31℃	24~27℃	31~35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※4は運動を軽減または中止
25~28℃	21~24℃	28~31℃	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) 熱中症の危険度が増すので積極的に休憩を取り適宜、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℃	18~21℃	24~28℃	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) 日本生気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver.3』(2013)より

(※2) 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』(2019)より。同指針補足: 熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

(※3) 乾球温度 (気温) を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

(※4) 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。



暑さ指数測定装置の例