

暑さ指数(WBGT)について学ぼう



暑さ指数 (WBGT) って?

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) とは、人間の熱バランスに影響の大きい

気温 湿度 ^{ふくしゃねつ} 輻射熱※1

の3つを取り入れた温度の指標です。※2

熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から情報提供しています。

暑さ指数 (WBGT) は乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計を使って計算されます。

暑さ指数 (WBGT) の詳しい説明は[こちら](#)

※1 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます。

※2 正確には、これら3つに加え、**風** (気流) も指標に影響します。

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C以上	運動は原則中止	WBGT31°C以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
31~35°C	28~31°C	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28~31°C	25~28°C	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24~28°C	21~25°C	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C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°C未満	21°C未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C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。

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より

作業者に関する指針

「作業者に関する指針」については、関連情報とあわせて、下記、厚生労働省のホームページをご参照ください。

■熱中症を防ごう!

■職場における労働衛生対策 (熱中症予防対策)