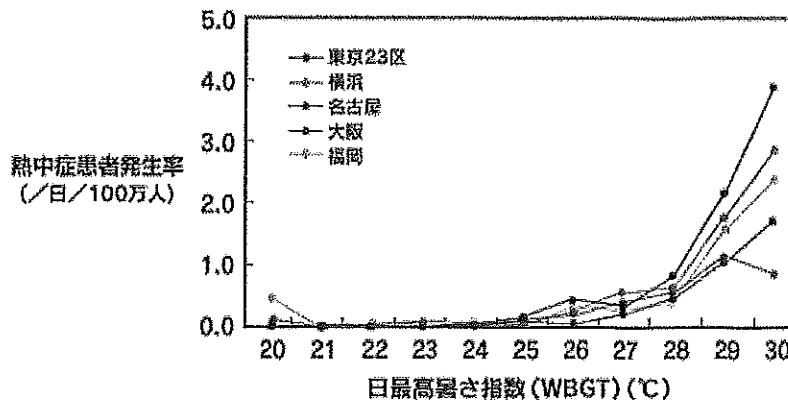


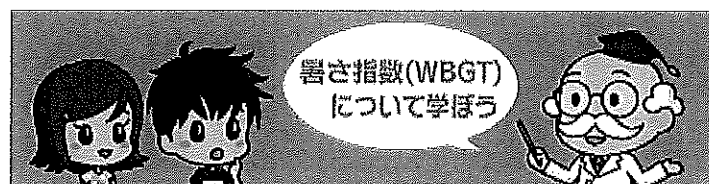
暑さ指数(WBGT)とは？

暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT (湿球黒球温度) : Wet Bulb Globe Temperature) は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度 (°C) で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数 (WBGT) は人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。



上図のグラフからも暑さ指数 (WBGT) が28°C (嚴重警戒) を超えると熱中症患者が著しく増加する様子が分かります。
 ※上図のグラフは、平成17年の主要都市の救急搬送データを基に日最高WBGTと熱中症患者発生率の関係を示したものです。



画像をクリックして暑さ指数 (WBGT) について学ぼう

暑さ指数の使い方

暑さ指数 (WBGT) は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。(公財)日本体育協会では「熱中症予防運動指針」、日本生気象学会では「日常生活に関する指針」を下記のとおり公表しています。労働環境では世界的にはISO7243、国内ではJIS Z 8504 「WBGT (湿球黒球温度) 指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境」として規格化されています。

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°C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°C※)		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°C※)	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°C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°C) 及び (25~28°C) については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。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

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	厳重警戒 (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)

[暑さ指数はなぜ有効なのか？](#)

暑さ指数(WBGT)	熱中症	暑さ対策	参考資料
<ul style="list-style-type: none"> ・ 暑さ指数(WBGT)の実況と予測 ・ 暑さ指数(WBGT)ランキング ・ 暑さ指数(WBGT)とは？ ・ 生活の場の暑さ指数(WBGT) ・ 暑さ指数(WBGT)について学ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症関連情報 ・ シンポジウムのご案内 ・ 熱中症予防強化月間 ・ 普及啓発資料のダウンロード ・ 関係省庁の取組について 	<ul style="list-style-type: none"> ・ まちなかの暑さ対策ガイドライン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 暑さ指数と熱中症搬送者数 ・ 暑さ指数の頻度集計ランキング ・ 熱中症リスクカレンダー ・ 暑熱環境測定事業 ・ 関連リンク