

暑さ指数（WBGT）とは、熱中症のリスクを評価するための指標で、気温だけでなく、湿度や日差しも考慮して、どれだけ「暑く感じるか」を表す数値です。



危険 （暑さ指数 31 以上）

日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	原則運動は中止 こまめに水分・塩分の補給を行う。 お互いに声かけや見守りを行い、熱中症予防行動を徹底しましょう



嚴重警戒
（暑さ指数 28
以上 31 未満）

日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する	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 分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う



警戒
（暑さ指数 25
以上 28 未満）

日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
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	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



注意
（25 未満）

日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
一般に危険性が少ないが、激しい運動や重労働は発症リスクが高まるため注意をする	積極的に水分補給 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

熱中症は命に係わる病態です。しかし、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症アラートを活用し、熱中症予防行動を心がけ、熱中症が疑われたら、早めの応急処置をしましょう。開室時間帯は健康管理センターまで連絡をお願いします。

健康管理センター
月から金 9：00～17：00
土 9：00～16：30
TEL 079-427-9816