

熱中症警戒アラート 発表基準

33以上 熱中症警戒アラート発表

【都道府県内のどこかの地点で暑さ指数（WBGT）が33以上になると予測された場合】

暑さ指数とは、

気温、湿度、輻射熱（日差し等）からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「**嚴重警戒**」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。

| 暑さ指数 (WBGT) | 注意すべき生活活動の目安 | 日常生活における注意事項 | 熱中症予防 運動指数 |
|----------------|----------------------|--|---------------------------|
| 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 発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に 移動する。 | 原則は 運動中止 |
| 31～28 | | 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) |
| 28～25 | 中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。 | 警戒 (積極的に休憩) |
| 25～21 | 強い生活活動で おこる危険性 | 一般的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) |
| 21未満 | — | — | ほぼ安全 (適時水分補給) |

※指数については、日本生気象学会、日本スポーツ協会の指針より引用