

暑さ指数(WBGT)について

あつさ しすう

暑さ指数(WBGT)とは？

あつさしすう しっきゅうこっきゅうおんど ねつ えいきょう
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、
きおん しつど ふくしゃねつ あつ きび ねっちゅうしょう
気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた、暑さの厳しさ (熱中症へのかかりやすさ) を
しめ しひょう
示す指標です。

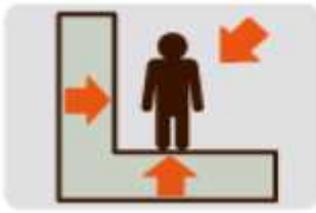
$$\text{WBGT(屋外)} = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$



7

湿度の効果

しつど こうか



2

輻射熱の効果

ふくしゃねつ こうか



1

気温の効果

きおん こうか

暑さ指数に応じた注意事項等

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 ※1	熱中症予防のための運動指針 ※2
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。	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。
厳重警戒 (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。	厳重警戒 激しい運動や持久走は避ける。積極的に休息を取り、水分塩分補給。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
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。	警戒 積極的に休息を取り、水分塩分補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息。
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。	注意 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分塩分補給。

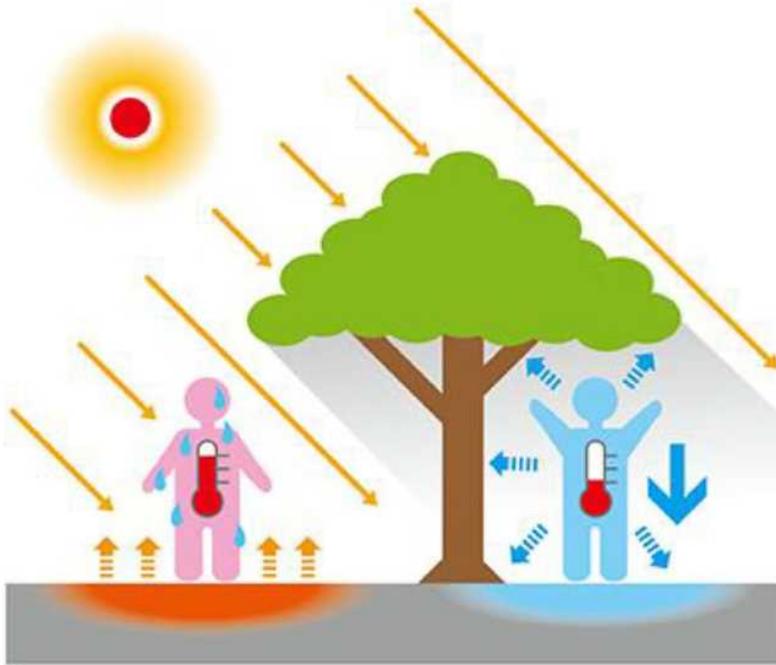
※1 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」2013より

※2 (公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」2019より

あつさ しすう ひく すず さが
暑さ指数が低いところ（涼しいところ）を探してみよう

あつさ たいさく

暑さ対策のポイント



ひ なた と ひ かげ の ねつ うご 動き (イメージ)



ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防しよう



ひ がさ
日傘を使って強い日差し
からだ まも あせ りょう
から体を守ると、汗の量が
やく 17% へ 減る ことが分かりました。

