

WBGT値とは

WBGT値とは、気温・湿度・日射・風を総合的に考慮した「熱中症のなりやすさ」を示す指標です。

単なる気温よりも、人体への暑熱負荷をより正確に表します。

熱中症の予防のためには、WBGT値を目安にして活動内容や休憩、給水を調整することが重要です。

WBGT値と警戒レベル

(運動に関する指針)

WBGT値 (°C)	警戒レベル	行動の目安
31以上	Lv. 3 危険	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28～31未満	Lv. 2 厳重警戒	熱中症の危険が高いため、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。
25～28未満	Lv. 1 警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り、適宜、水分・塩分を補給する。