

日本スポーツ協会作成のガイドライン

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	<ul style="list-style-type: none"> ○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。
28℃～31℃ 以上 未満	激しい運動は中止 (嚴重警戒)	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25℃～28℃ 以上 未満	警戒 (積極的に休憩)	<ul style="list-style-type: none"> ○熱中症の危険度が増すので、積極的に休憩を取り、適宜、水分・塩分を補給する。 ○激しい運動では30分おきくらいに休憩を取る。
21℃～25℃ 以上 未満	積極的に水分補給 (注意)	<ul style="list-style-type: none"> ○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。

※ 出典：環境省・文部科学省 学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き

※ 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』（2019）より

身体作業強度／WBGT基準値 () 内は暑さに慣れていない人	作業の例
安静／33 (32)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安静
軽作業／30 (29) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽な座位、立位、軽い手作業（書く、簿記など） ・ 手及び腕の作業（点検、組み立てや軽い材料の区分け） ・ 腕と足の作業（普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作）
中程度の作業／28 (26) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜を摘む ・ 軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする
激しい作業／26 (23) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく ・ 重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする
極めて激しい作業／25 (20)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 激しくシャベルを使ったり掘ったりする、斧をふるう

作業現場における身体作業強度等に応じた暑さ指数 (WBGT) の基準値

参考 3

身体作業強度等に応じたWBGT基準値

区分	身体作業強度(代謝率レベル)の例	WBGT基準値	
		暑熱順化者のWBGT基準値 °C	暑熱非順化者のWBGT基準値 °C
0 安静	安静、楽な座位	33	32
1 低代謝率	 軽い手作業(書く、タイピング、描く、縫う、簿記);手及び腕の作業(小さいペンチツール、点検、組立て又は軽い材料の区分け);腕及び脚の作業(通常の状態での乗り物の運転、フットスイッチ及びペダルの操作)。立位でドリル作業(小さい部品);フライス盤(小さい部品);コイル巻き;小さい電機子巻き;小さい力で駆動する機械;2.5km/h以下での平たん(坦)な場所での歩き。	30	29
2 中程度代謝率	 継続的な手及び腕の作業[くぎ(釘)打ち、盛土];腕及び脚の作業(トラックのオフロード運転、トラクター及び建設車両);腕と胴体の作業(空気圧ハンマーでの作業、トラクター組立て、しっくい塗り、中くらいの重さの材料を断続的に持つ作業、草むしり、除草、果物及び野菜の収穫);軽量の荷車及び手押し車を押したり引いたりする;2.5km/h~5.5km/hでの平たんな場所での歩き;鍛造	28	26
3 高代謝率	 強度の腕及び胴体の作業;重量物の運搬;ショベル作業;ハンマー作業;のこぎり作業;硬い木へのかなな掛け又はのみ作業;草刈り;掘る;5.5km/h~7km/hでの平たんな場所での歩き。重量物の荷車及び手押し車を押ししたり引いたりする;鋳物を削る;コンクリートブロックを積む。	26	23
4 極高代謝率	 最大速度の速さでのとても激しい活動;おの(斧)を振るう;激しくシャベルを使ったり掘ったりする;階段を昇る;平たんな場所で走る;7km/h以上で平たんな場所を歩く。	25	20

注1 日本産業規格JIS Z 8504(熱環境の人間工学-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)附属書A「WBGT熱ストレス指数の基準値」を基に、同表に示す代謝率レベルを具体的な例に置き換えて作成したもの。

注2 暑熱順化者とは、「評価期間の少なくとも1週間以前から同様の全労働期間、高温作業条件(又は類似若しくはそれ以上の極端な条件)にばく露された人」をいう。

出典：厚生労働省啓発チラシ「働く仲間を熱中症リスクから守る WBGT値を把握して熱中症を予防しましょう！」より