

WBGTについて

WBGTは「Wet Bulbe Globe Temperature」（湿球黒球温度）の略で、気温、湿度、輻射熱から算出される「暑さ」指数です。単位は気温と同じ（℃）ですが、その値は気温とは異なります。

（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防指針」による運動指針は次の通りです。

熱中症予防のための運動指針

暑さ指数 WBGT値	気温 (参考)	熱 中 症 予 防 運 動 指 針	
31以上	35℃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。 ◆ 特に子どもの場合には中止すべき。
28～31	31～35℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	<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分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。 ◆ 暑さに弱い人（注）は運動を軽減または中止する。
25～28	28～31℃	警 戒 (積極的に休憩)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 熱中症の危険性が増すので、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。
21～25	24～28℃	注 意 (積極的に水分補給)	<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。
21未満	24℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 ◆ 市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので、注意する。

（注）体力の低い人。肥満の人や暑さに慣れていない人など。