

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (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大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25℃～28℃)	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。
注意 (25℃未満)	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。

©出典：日本生気象学会「日常における熱中症予防指針Ver.3」(2013)