

熱中症警戒アラート・特別警戒アラート 発表基準

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標

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	熱中症予防 運動指数
35以上	熱中症特別警戒アラート発表		
都道府県内全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35を超える場合に発表			
33以上	熱中症警戒アラート発表		
府県予報区等内どこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33を超える場合に発表			
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。	運動は 原則中止
28以上31未満		外出時は炎天下を避け、 室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒 (激しい運動は中止)