

温度基準 (W B G T)	注意すべき 生活活動の目安	
危険 (3 1 以上)	すべての生活活動でおこる 危険性	高齢者に置いては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (2 8 ~ 3 1)		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 (2 5 ~ 2 8)	中等度以上の生活で起こる 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 (2 5 未満)	強い生活活動でおこる危険 性	一般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。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 V e r . 3 」 (2 0 1 3) より