

| 温度基準 (WBGT) | 注意すべき 生活活動の目安 | |
|---------------------|---------------------|---|
| 危険 (31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 (25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Ver.3」(2013)より