

お知らせ

お知らせID：625

2026年7月27日

健康・安全トピックス 7月号第6版

[事務局]

7月健康テーマ『熱中症予防：暑さ指数(WBGT)について』

関東も梅雨が明け、猛暑の日が続いております。熱中症については前回の健康・安全トピックスでも注意喚起しておりますが、直近で屋外作業に従事されている会員の方が熱中症にかかってしまいました。ここであらためて、熱中症予防についての啓発をさせていただきます。現在、屋外で作業されるグループに班長のみなさまには暑さ指数を計測するためのWBGTを貸与して熱中症予防の管理をしていただいておりますが、その日の体調によってもかかりやすくなってしまうこともあります。

特に以下の点につきましては十分ご配慮いただきますようお願いします。

【特に注意すべき体調要因】

- ・脱水状態：二日酔い、下痢、または日常的な水分不足により、体液が減少し体温を下げるしくみになっている状態。
- ・疲労や寝不足：睡眠不足や夏バテなどで自律神経のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかなっている状態。
- ・病気・体調不良：発熱や下痢がある時、または糖尿病、高血圧、心臓病などの持病がある状態。
- ・暑さに慣れていない時期：梅雨の晴れ間や、急に暑くなった日など、体がまだ暑さへの準備ができていない状態。

以上、就業前体調確認へのご参考にしてください。また、暑さ指数(WBGT)に関する情報もご提供させていただきますので詳細はSmile to Smile お知らせ欄のPDFをご参照ください。

●健康・安全トピックス7月号（第6版）

暑さ指数(WBGT)について

※引用：環境省



1

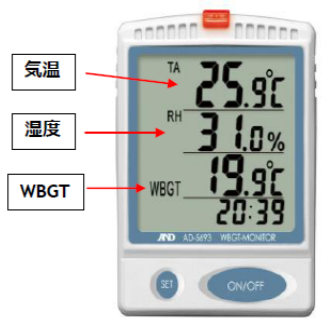
日常生活に関する指針

暑さ指数 (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 (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。
警戒 (25以上28未満)	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。

2

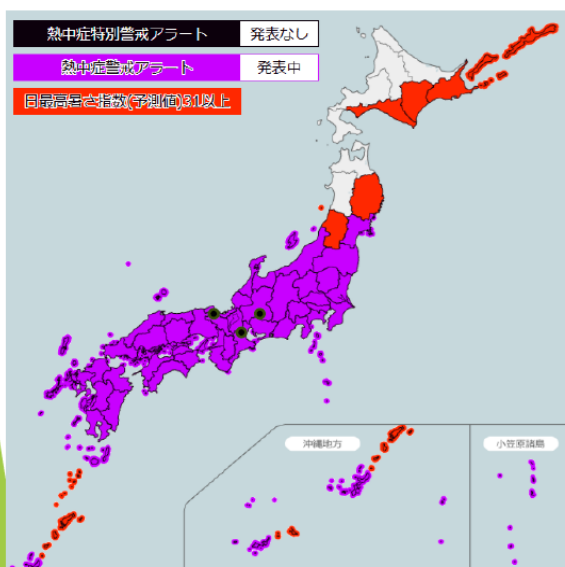
運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	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。
31℃以上35℃未満	28以上31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	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※は運動を軽減または中止。
28℃以上31℃未満	25以上28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、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。
24℃以上28℃未満	21以上25未満	注意 (積極的に水分補給)	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。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	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。



暑さ指数(WBGT)28℃以上は熱中症にかかりやすくなるので要注意！
気温より低い温度になります。

熱中症警戒アラートについて



▼日常生活で行動制限をする(危険)

熱中症特別警戒情報

- ①広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある！
- ②自分の身を守るためだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守る。
・屋内ではエアコン等の適切使用し涼しい環境で過ごす。
・屋外でのイベント、運動、外出等の禁止、延期。
※普段の熱中症予防行動と同様な対応では不十分な可能性がある

▼日常生活で行動抑制する(厳戒)

熱中症警戒情報

- ①他人事と考えず、暑さから、自分の身を守る。
- ②屋内では、エアコン等を適切に使用し、涼しい環境で過ごす。
- ③こまめな休憩や水分補給・塩分補給する。
- ④身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止する。

▼日常生活での注意する(注意)

日最高暑さ指数(予測値)31以上