

熱中症の予防のため



暑さ指数計を

貸出します！



熱中症予防に暑さ指数（WBGT）を活用しましょう！

暑さ指数とは、熱中症予防のための指標であり、気温だけでなく、湿度や輻射熱、気流をもとに算出された指数となります。

暑い時期の地域のイベントや催し、又は、労働環境における熱中症リスクを知りたいなどのご希望があれば、是非ご利用下さい。

暑さ指数を測ることで、「暑さ」を見える化し、熱中症予防を呼びかけましょう！

貸出対象：市内の地域団体、事業所、行政機関等

（注）個人への貸出は行っていません。

貸出期間：最長1週間とする

貸出方法：

- ① 健康増進課へ電話、FAX、Eメール等にて予約。
- ② 貸出当日、健康増進課において、貸出申込書を記入。
※ 団体名・代表者名・連絡先・利用目的・貸出期間を記載
- ③ 暑さ指数計の使用方法、注意事項等について説明。
- ④ 使用後は、返却期間内に、健康増進課へ直接ご返却ください。

▶ 貸出について、ご不明な点がございましたら、下記へお気軽にお問い合わせください。



【お問合せ・予約先】

宇都宮市保健所

健康増進課 健康づくりグループ

住所：宇都宮市竹林町972

電話：028-626-1126

Eメール：u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

健康で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

《特に注意が必要な人》

- ・ 高齢者・障がい者・子ども
- ・ 体調が悪い人
- ・ 暑さに慣れていない人
- ・ 持病のある人

熱中症



《特に注意が必要な日》

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 急に暑くなった





★暑さ指数（WBGT）を活用しよう！



◆暑さ指数（WBGT）により、日常生活における注意事項・運動時の注意事項があります。熱中症の予防の目安にしましょう！

○日常生活における注意事項

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 (28～31℃)		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憩を取り入れる。
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。

○運動時の注意事項

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
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。特に子供の場合には中止すべき。 
31～35℃	28～31℃	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。
28～31℃	25～28℃	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。
24～28℃	21～25℃	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)	運動は熱中症の危険は少ないが、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。