






熱中症は大変危険です！WBGT値を確認して予防に努めましょう！

危険度	WBGT実測値	気温からの目安	代謝率区分と休憩頻度目安			
			軽度	中程度	重度	超重度
ほぼ安全 	21未満	24℃まで	2時間毎	2時間毎	2時間毎	2時間毎
注意 	21～24	24～28℃	2時間毎	2時間毎	1時間毎	1時間毎
警戒 	25～27	28～31℃	2時間毎	1時間毎	45分毎	45分毎
嚴重警戒 	28～30	28～31℃	1時間毎	45分毎	30分毎	30分毎
危険 	31以上	35℃以上	45分毎	30分毎	30分毎	15分毎

入職直後や休憩明けは注意が必要！

熱中症が疑われる場合は、ためらわずに医療機関へ！

のどの渇きに関係なく定期的に水分、塩分補給、身体冷却を！



※衣類によるWBGT補正值：作業服（0）、布製つなぎ服（0）、ポリロン布製つなぎ服（1）、衣服を二重に着用（3）、単層の不透過つなぎ服（10）、フード（+1）、ケルバスト/ケルジャクト（-3）

※作業強度：軽度・・・軽い手作業、釘押し作業、重機オペ、机上事務など；中程度・・・継続的な手及び腕の作業、中くらいの重さの材料を運搬など；重度・・・強度の腕及び胴体の作業、重量物の運搬、ハンマー作業など；超重度・・・最大速度の速さでのとても激しい活動、激しくシャベルを使うなど