

# WBGT値を確認して、熱中症対策をしましょう

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			
			1 低代謝率	2 中程度代謝率	3 高代謝率	4 極高代謝率
<b>ほぼ安全</b> 	21 未満	24℃ まで	2時間毎	2時間毎	2時間毎	2時間毎
<b>注意</b> 	21～ 24	24～ 28℃	2時間毎	2時間毎	1時間毎	1時間毎
<b>警戒</b> 	25～ 27	28～ 31℃	2時間毎	1時間毎	45分毎	45分毎
<b>嚴重警戒</b> 	28～ 30	28～ 31℃	1時間毎	45分毎	30分毎	30分毎
<b>危険</b> 	31以上	35℃ 以上	45分毎	30分毎	30分毎	15分毎

## ■衣類によるWBGT値に加えるべき補正值

衣類	作業服	布製つなぎ服	ポリファル布製つなぎ服	衣服を二重に着用	単層の不透湿つなぎ服	フード	クールベスト クールジャケット
WBGT補正值	0	0	1	3	10	+1	-3

## ■代謝率区分と作業強度

代謝率区分	作業強度	作業
1. 低他社率	軽度	軽い手作業、釘押し作業、重機オペ、机上事務など
2. 中程度代謝率	中度	継続的な手及び腕の作業、中くらいの重さの材料を
3. 高代謝率	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
4. 極高代謝率	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

**水分補給、塩分補給、身体冷却を忘れずに!**