



WBGT（暑さ指数）

ホケカンだより 2026年 7月②



WBGT（暑さ指数）を確認しよう！

WBGT（暑さ指数）とは、気温・湿度・日射（輻射熱）を取り入れた、熱中症の危険度を示す指標です。

気温 湿度 日射・輻射熱



暑さ指数(WBGT)測定装置



実際の観測の様子

WBGT（湿球黒球温度）
Wet Bulb Globe Temperature

日常生活に関する指針

WBGTの目安（環境省指針）

31以上	危険	すべての生活活動でおこる危険性が高い運動は原則中止
28～31未満	厳重警戒	外出はなるべく避け、激しい運動は中止
25～28未満	警戒	運動や外出時は積極的に休憩・水分補給
25未満	注意	一般に危険性は低いですが、油断せずに

熱中症を防ぐためにできること

①こまめに水分補給



喉が渇く前に！
マイボトルを持ち歩こう

②帽子や日傘を活用



直射日光を避けて
UVカットも忘れないように

③服装を工夫



通気性・吸汗
速乾性の服装を
選びましょう

④しっかり睡眠・朝ごはん



早寝、早起き、
朝ごはん

⑤体調が悪い時は無理しない



おかしいと感じたら
早めの休息

大学生活で注意したい場面

通学・移動時



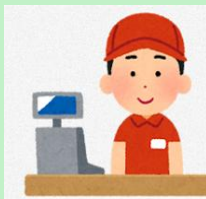
徒歩や自転車
での移動バスの中
でも起こります

部活動・サークル



屋外での練習、
試合、合宿等
こまめに休憩

アルバイト



屋内問わず
体を動かす仕事は
注意が必要です

暑さ指数の予測値及び実況値配信サービス

熱中症警戒アラート等メール
配信サービス

令和8年度
4月22日（水）～10月21日（水）まで

「今日は何℃？」ではなく、

『今日はWBGTいくつ？』

を意識して、元気に夏を乗り切りましょう！

出典：環境省

