

暑さ指数(WBGT)	熱中症を注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指数
都道府県内すべての地点で暑さ指数が 35以上 熱中症特別警戒アラート発表			
府県予報区等内のいずれかの地点で暑さ指数が 33以上 熱中症警戒アラート発表			
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。	運動は原則禁止
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。	厳重警戒 (激しい運動は禁止)
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充分に休息を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩)
21以上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熱中症の危険性がある。	注意 (積極的に水分補給)

参考:環境省熱中症予防情報サイト