

区分	身体作業強度（代謝率レベル）の例	WBGT基準値			
		熱に順化している人（℃）		熱に順化していない人（℃）	
0 安静	◆安静	33		32	
1 低代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ◆楽な座位 ◆軽い手作業（書く、タイピング、描く、縫う、簿記） ◆手及び腕の作業（小さいペンチツール、点検、組立てや軽い材料の区分け） ◆腕と足の作業（普通の状態での乗物の運転、足のスイッチやペダルの操作） ◆立位 ◆ドリル（小さい部分） ◆フライス盤（小さい部分） ◆コイル巻き ◆小さい電気子巻き ◆小さい力の道具の機械 ◆ちょっとした歩き（速さ3.5km/h） 	30		29	
2 中程度代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ◆継続した頭と腕の作業（くぎ打ち、盛土） ◆腕と脚の作業（トラックのオフロード操縦、トラクターや建設車両） ◆腕と胴体の作業（空気ハンマーの作業、トラクター組立て、しっくい塗り、中くらいの重さの材料を断続的に持つ作業、草むしり、草掘り、果物や野菜を摘む） ◆軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする ◆3.5～5.5km/hの速さで歩く ◆鍛造 	28		26	
3 高代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ◆強度の腕と胴体の作業 ◆重い材料を運ぶ ◆シャベルを使う ◆大ハンマー作業 ◆のこぎりをひく ◆草刈り ◆掘る ◆硬い木にかんなをかけたりのみで彫る ◆5.5～7.5km/hの速さで歩く ◆重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする ◆鋳物を削る ◆コンクリートブロックを積む 	気流を感じないとき	気流を感じるとき	気流を感じないとき	気流を感じるとき
		25	26	22	23
4 極高代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ◆最大速度の速さでとても激しい活動 ◆おのを振るう ◆激しくシャベルを使ったり掘ったりする ◆階段を登る、走る、7km/hより速く歩く 	23	25	18	20

※この表は、日本産業規格Z8504（人間工学—WBGT（湿球黒球温度）指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境）附属書A「WBGT熱ストレス指数の基準値表」を基に、同表に示す代謝率レベルを具体的な例に置き換えて作成したものです。

※熱に順化していない人とは、「作業する前の週に毎日熱にばく露されていなかった人」のことをいいます。

◎出典：厚生労働省HP「職場の熱中症予防対策は万全ですか？2020年版」