

不快指数表

		湿度(%)										
		40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
温度 (℃)	11	54	54	54	53	53	53	53	53	52	52	52
	12	55	55	55	55	55	54	54	54	54	54	54
	13	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	14	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57
	15	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59	59
	16	60	60	60	60	60	60	60	60	60	61	61
	17	61	61	61	61	62	62	62	62	62	62	62
	18	62	62	63	63	63	63	63	64	64	64	64
	19	63	64	64	64	64	65	65	65	65	66	66
	20	65	65	65	66	66	66	66	67	67	67	67
	21	66	66	67	67	67	68	68	68	69	69	69
	22	67	67	68	68	69	69	69	70	70	70	71
	23	68	69	69	70	70	70	71	71	72	72	73
	24	70	70	70	71	71	72	72	73	73	74	74
	25	71	71	72	72	73	73	74	74	75	75	76
	26	72	73	73	74	74	75	75	76	77	77	78
	27	73	74	74	75	76	76	77	77	78	79	79
	28	74	75	76	76	77	78	78	79	80	80	81
	29	76	76	77	78	78	79	80	81	81	82	83
	30	77	78	78	79	80	81	81	82	83	84	84
31	78	79	80	80	81	82	83	84	85	85	86	
32	79	80	81	82	83	84	84	85	86	87	88	
33	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	
34	82	83	84	84	85	86	87	88	89	90	91	
35	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	
36	84	85	86	87	88	89	90	91	93	94	95	
37	85	86	87	89	90	91	92	93	94	95	96	
38	86	88	89	90	91	92	93	95	96	97	98	

○自分では暑いと思うけど、一般的にはどうだろう？夏場にクーラーを付けるかどうか悩んだときなどに参考にしてください。

※湿度が分からない場合は65%くらいを目安にしてください。

※不快指数が「快適エリア」なのに寒い場合は体調を疑いましょう。

不快指数	一般的感覚	私的な意見
～55	寒い	暖房を付けましょう
55～60	肌寒い	服を着込みましょう
60～65	何も感じない	そのまま
65～70	快適	そのまま
70～75	暑くない	そのまま
75～80	やや厚い	昼間なら扇風機で我慢・就寝時はクーラーOK！
80～85	暑くて汗が出る	クーラーOK！
85～	暑くてたまらない	クーラーOK！

$$\text{不快指数} = 0.81 \times \text{温度} + 0.01 \times \text{湿度} \times (0.99 \times \text{温度} - 14.3) + 46.3$$