

第 8 回 JSPO 総務発第 18 号  
令和 8 年 5 月 13 日

加盟団体 事務局長 様

公益財団法人日本スポーツ協会  
事務局長 岩田 史昭

### スポーツ活動中の熱中症事故等の防止について(依頼)

平素より当協会スポーツ推進事業に対し、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、スポーツ庁から別添資料のとおり、当協会宛にスポーツ活動における熱中症事故の防止について依頼がありましたのでご通知いたします。

スポーツ活動中の熱中症事故は、こまめに休憩をとり、正しく対策することで予防することができます。暑熱環境下のスポーツ活動では、水分補給だけでなく、積極的に身体冷却(外部冷却・内部冷却)を実施することが重要となります。貴団体におかれましては、引き続き、関連するスポーツ大会や各種事業における熱中症事故の防止にご留意くださるようお願い申し上げます。

### 記

#### 1. 依頼内容

スポーツ庁資料および当協会の取組を参考に、各団体におかれましても、熱中症事故等の防止に向けた具体的な取組の実施・強化について、積極的にご対応いただきますようお願いいたします。

#### 2. 同封資料

スポーツ庁「スポーツ活動における熱中症事故の防止について(依頼)」

#### 3. 参考情報

①公益財団法人日本スポーツ協会ホームページ

「熱中症を防ごう」

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

「熱中症予防運動指針」

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html>

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid1437.html#guidebook>

## ②スポーツ活動中の暑熱対策に関する JSPO 対応方針

当協会では、以下の対応方針のもと、各事業において個別の指針を定め、スポーツ活動中の熱中症予防に努めております。

### スポーツ活動中の暑熱対策に関する JSPO 対応方針(抜粋)

1. JSPO が開催する事業においては、「熱中症予防運動指針(JSPO 策定)」に基づき、暑さ指数(WBGT)31℃以上の場合、スポーツ活動を原則中止とする(特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもや高齢者の場合には中止すべき)。
2. 暑熱環境下においてスポーツ活動を実施する場合は、以下の対策を講じるものとする。
  - (1) 競技ルールや慣例にとらわれず、参加者の休憩時間(水分補給や身体冷却のための時間)を設定する。
  - (2) 環境条件に応じて活動時間を調整する(時間帯の変更、活動時間の短縮など)。
  - (3) 参加者が積極的に身体冷却を行えるよう環境を整備する(複数の冷却方法を準備できると良い)。
  - (4) 参加者の体調チェックを毎日実施し、体調が悪い場合は、その日の活動を中止させる。
  - (5) 万一に備えた救急体制を構築し、医師又は看護師の常駐はもとより、熱中症に特化した対応※を、速やかに実施できるように準備する。  
※ 救急車の要請⇒涼しい場所への避難⇒身体冷却
3. 暑さ指数(WBGT)に基づくスポーツ活動実施の可否判断を行うフローを取り決め、参加者へ事前に周知する。  
→環境条件に応じてスポーツ活動を中止する可能性があることを事前に周知する。

#### 【本件に関するお問合せ先】

総務部総務課 池原

TEL:03-6910-5801

Email:[soumu@japan-sports.or.jp](mailto:soumu@japan-sports.or.jp)

スポーツ科学研究室 石田

TEL: 03-6910-5806

Email:[spolab@japan-sports.or.jp](mailto:spolab@japan-sports.or.jp)

# スポーツ活動中の暑熱対策に関する JSP0 対応方針

2024. 5. 27 JSP0 連絡会確認  
2024. 5. 31 事務局長決裁

1. JSP0 が開催する事業においては、「熱中症予防運動指針(JSP0 策定)」に基づき、暑さ指数 (WBGT) 31℃以上の場合、スポーツ活動を原則中止とする (特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもや高齢者の場合には中止すべき)。
2. 暑熱環境下においてスポーツ活動を実施する場合は、以下の対策を講じるものとする。
  - (1) 競技ルールや慣例にとらわれず、参加者の休憩時間 (水分補給や身体冷却のための時間) を設定する。
  - (2) 環境条件に応じて活動時間を調整する (時間帯の変更、活動時間の短縮など)。
  - (3) 参加者が積極的に身体冷却を行えるよう環境を整備する (複数の冷却方法を準備できると良い)。
  - (4) 参加者の体調チェックを毎日実施し、体調が悪い場合は、その日の活動を中止させる。
  - (5) 万一に備えた救急体制を構築し、医師又は看護師の常駐はもとより、熱中症に特化した対応<sup>\*</sup>を、速やかに実施できるように準備する。  
※ 救急車の要請⇒涼しい場所への避難⇒身体冷却
3. 暑さ指数 (WBGT) に基づくスポーツ活動実施の可否判断を行うフローを取り決め、参加者へ事前に周知する。  
→環境条件に応じてスポーツ活動を中止する可能性があることを事前に周知する。
4. 各部署は、上記 3 点に留意し、各事業の特性に応じた個別の指針を事前に取り決め、各委員会または、それに準じる会議の承認を得る。
5. 各部署は、上記 4 の指針を取り決めるにあたって、事前にスポーツ科学研究室に原案を示し、内容の確認を得る。
6. この方針の変更等は、JSP0 連絡会での全体討議を経て行う。

## 2024 年度 JSP0 各事業における対応

### ○第 46 回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会及び第 62 回全国スポーツ少年大会における対応（少年団課）

#### 【軟式野球】

- 大会初日の全体交流会及び少年野球教室は屋内で実施
- 日中の時間帯を避け試合の実施  
午前：8 時 30 分開始（予定）／ 午後：16 時 00 分開始（予定）  
→従来のトーナメントを 2 つに分け、それぞれ優勝チームを決める形態に変更
- 暑さ指数となる WBGT が 31℃以上の場合は試合を開始しない
- 熱中症予防の点から、試合中に危険な気温となることが予想される時には、主催団体間で協議のうえ、1 試合あたりのイニング数を減らす等の対応をとる場合あり。  
→WBGT が 31℃以上であった場合の再測定のタイミングについては検討中
- 会場にナイター設備がないため、日没サスペンデット等に関する対応の検討が必要。
- 本大会の都道府県予選会や日常の単位団活動までに言及するかは今後検討を行う。  
（案）本大会における対応の周知と併せて都道府県スポーツ少年団等へ周知する。

#### 【全国スポーツ少年大会】

- 大会期間中の屋外でのスポーツ活動実施にあたっては、JSP0 としての共通方針に準ずる。

### ○第 32 回日・韓・中ジュニア交流競技会及び第 28 回日韓青少年夏季スポーツ交流における対応（プロモーション課）

- 原則、2023 年に日本で開催した第 31 回日・韓・中ジュニア交流競技会（和歌山県）における対応に準ずる。
- JSP0 の方針としては、WBGT31℃以上の場合は原則中止とするが、国際交流事業であるため、実施判断については、現地開催国がイニシアティブをとることとし、他の交流国の理解を得たうえで慎重に協議し判断することとする。
- 日本開催の交流にあたっては、暑熱対策として事前に以下の主な 5 点の対策を準備する
  - (1) 選手の休憩時間（水分補給の時間等）の確保及び選手の活動時間の短縮
  - (2) 気温の低い時間帯への競技開始時間の変更
  - (3) 会場に選手等が休憩可能な涼しい場所の設置
  - (4) 選手の体調チェックの実施
  - (5) 救急体制の構築はもとより、熱中症に特化した対応への準備

8 健康第 10 号  
令和 8 年 4 月 28 日

公益財団法人日本オリンピック委員会事務局  
公益財団法人日本スポーツ協会事務局 御中  
公益財団法人日本パラスポーツ協会事務局

スポーツ庁健康スポーツ課長  
中 村 宇 一  
スポーツ庁地域スポーツ課長  
鈴 木 文 孝

スポーツ活動における熱中症事故の防止について（依頼）

標記については、例年、御協力をいただいているところですが、スポーツ活動中をはじめとして、依然として熱中症による被害が多く発生しています。

令和 7 年の夏の日本の平均気温は統計開始以降で最も高くなり、8 月には国内統計史上最高気温となる 41.8℃が観測されました。また、令和 7 年 5 月から 9 月までの熱中症による救急搬送人員は 100,510 人となり、調査を開始した平成 20 年以降で最多となりました。

こうした中、令和 7 年 6 月には、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（公益財団法人日本スポーツ協会）が改訂され、近年、スポーツ活動中の身体冷却の有効性が認められるようになったことを踏まえ、スポーツ活動中の熱中症予防 5 ヶ条に身体冷却が盛り込まれました。また、令和 8 年 1 月には、スポーツ庁において、運動・スポーツに関わる組織や個人が、科学的知見に基づき、熱中症予防も含めた安全対策の評価・改善を図っていくことを支援するため、「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）」をとりまとめました。さらに、令和 8 年度のスポーツ振興くじ助成事業（独立行政法人日本スポーツ振興センター）において、熱中症対策を目的とした施設の整備事業を助成対象とする変更が行われました。

スポーツ庁においては、熱中症の事故防止のための適切な措置を講じるよう、都道府県及び指定都市スポーツ主管課に対し、「スポーツ活動における熱中症事故の防止について（依頼）」（別添）のとおり通知しましたので、お知らせします。

熱中症の発生は、身体の暑さに慣れていない時期に起こりやすいことを踏まえ、貴団体におかれては、熱中症事故防止のための適切な措置を講ずるとともに、本件について、加盟・登録団体、その他の関係機関に対しても周知されるようお願いいたします。

また、貴団体もしくは加盟・登録団体等での研修会や講習会（監督会議、審判講習会、保護者向け説明会を含む）等の機会を活用して熱中症事故の防止に向けた周知・啓発を促進していただくようお願いいたします。

【本件担当】

（スポーツ活動中の熱中症予防一般）  
スポーツ庁健康スポーツ課 庶務係 担当：松尾、外岡  
アドレス：[kensport@mext.go.jp](mailto:kensport@mext.go.jp) / 電話：03-5253-4111(内線 2684)

（子供のスポーツ活動中の熱中症予防）  
スポーツ庁地域スポーツ課 地域スポーツ振興係 担当：井手、山木  
アドレス：[tiikisport@mext.go.jp](mailto:tiikisport@mext.go.jp) / 電話：03-5253-4111(内線3951)

熱中症事故防止のため、暑熱順化、暑さ指数（WBGT）に基づく活動実施判断、水分・塩分補給や身体冷却、熱中症警戒情報への留意等、重点的に取り組むべき事項をまとめましたのでお知らせします。

8ス健ス第10号

令和8年4月28日

各都道府県スポーツ主管課長・スポーツ施設主管課長  
各指定都市スポーツ主管課長・スポーツ施設主管課長

殿

スポーツ庁健康スポーツ課長

中村 宇一

スポーツ庁地域スポーツ課長

鈴木 文孝

スポーツ庁参事官（地域振興担当）

廣田 美香

### スポーツ活動における熱中症事故の防止について（依頼）

標記については、例年、御協力をいただいているところですが、スポーツ活動中をはじめとして、依然として熱中症による被害が多く発生しています。

令和7年の夏の日本の平均気温は統計開始以降で最も高くなり、8月には国内統計史上最高気温となる41.8℃が観測されました。また、令和7年5月から9月までの熱中症による救急搬送人員は100,510人となり、調査を開始した平成20年以降で最多となりました（別紙）。

こうした中、令和7年6月には、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（公益財団法人日本スポーツ協会）が改訂され、近年、スポーツ活動中の身体冷却の有効性が認められるようになったことを踏まえ、スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条に身体冷却が盛り込まれました。また、令和8年1月には、スポーツ庁において、運動・スポーツに関わる組織や個人が、科学的知見に基づき、熱中症予防も含めた安全対策の評価・改善を図っていくことを支援するため、「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）」（概要：別添1）をとりまとめました。さらに、令和8年度のスポーツ振興くじ助成事業（独立行政法人日本スポーツ振興センター）において、熱中症対策を目的とした施設の整備事業を助成対象とする変更が行われました。

熱中症の発生は、身体が暑さに慣れていない時期に起こりやすいことも念頭に、下記のとおり、スポーツ関係者において御留意いただきたい点を示しますので、上記のガイドブックやガイドライン等も参考にして、適切な措置を講ずるようお願いいたします。

なお、都道府県スポーツ主管課・スポーツ施設主管課におかれては、域内の市区町村スポーツ主管課・スポーツ施設主管課に対して本件を周知されるようお願いいたします。

また、必要に応じて貴自治体内において関係する他の部署へ情報を共有いただきますようお願いいたします。

### 記

#### 1. 重点として取り組むべき事項

##### （1）基本的な考え方

暑い季節においても、心身の健全な発達や健康及び体力の保持増進の観点から、適切な熱中症対策を講じながら運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、安全を確保した上での運動・スポーツの実施のために以下の重点事項に留意しつつ、熱中症対策に万全を期することが重要であること。

## (2) 重点事項

- ① 体が暑さに慣れていない中で急に暑い環境にさらされると熱中症になりやすいことから、暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかき、徐々に暑熱順化（体を暑さに徐々に慣らしていくこと）を行うこと。
- ② 活動の場所や種類にかかわらず、暑さ指数（WBGT）に基づいて活動実施を判断すること。特に、スポーツイベント・大会の実施に当たっては、開催地域における暑さ指数の状況等も踏まえながら、これまでと開催時期を変更する、開催時間帯をずらす、運動負荷を軽減する、健康に被害が生じるおそれがある場合は中断・中止するなど、熱中症予防に配慮した開催方法を検討すること。
- ③ スポーツ活動前や活動中、活動後に、健康をチェックし、適時・適切な水分・塩分補給を行うとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行うこと。
- ④ 熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、身体冷却、病院への搬送を行うこと。
- ⑤ 環境省が発表する熱中症警戒情報や熱中症特別警戒情報に留意し、警戒情報発出時に運動・スポーツを実施する場合は、エアコンがある屋内、屋根付き運動場など涼しい環境を確保（屋外において実施する場合は上記②～④の対策を徹底）すること。

## 2. 取組に当たっての留意事項

- (1) 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」や「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）」等を参考として、関連する部局・課とも連携し、スポーツ関係者に対して熱中症事故防止に必要な事項の理解促進を徹底するなど熱中症予防に取り組むこと。その際、運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のための5つのガイドラインのチラシ（別添2）や、適切な予防措置、指導者等の責任などを記載したチラシ兼ポスター「スポーツ活動における熱中症事故の防止」（別添3）も活用すること。
- (2) 環境省の熱中症予防情報サイトで提供されている熱中症の目安となる暑さ指数、熱中症への対処方法に関する知見等の情報（「熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）」は、本年度は4月22日から情報提供がされている）、より深刻な健康被害が発生し得る場合に備えた一段上の「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」（別添4）に関する情報を活用するとともに、「指定暑熱避難施設」（クーリングシェルター）（市町村長が冷房設備を有する等の要件を満たす施設（公民館、図書館、ショッピングセンター、社会体育施設等）を指定するもの）の活用を含め、適切に対応すること。
- (3) イベント主催者は、施設管理者、警察、消防（救急搬送）、地方公共団体、関係団体と連携しながらイベントを運営する必要があることから、熱中症事故の防止に関し関連する部局・課に対して周知すること。
- (4) 学校の水泳プールの開放に当たっては、「学校屋外プールにおける熱中症対策」（平成31年3月、スポーツ庁委託事業により独立行政法人日本スポーツ振興センター作成）等を参考に、地域の実情等に応じて、適切に対応すること。

### 【本件担当】

（スポーツ活動中の熱中症予防一般）  
スポーツ庁健康スポーツ課 庶務係 担当：松尾、外岡  
アドレス：[kensport@mext.go.jp](mailto:kensport@mext.go.jp) / 電話：03-5253-4111(内線2684)

（運動部活動・地域クラブ活動中の熱中症予防）  
スポーツ庁地域スポーツ課 学校運動部活動係 担当：行武  
地域スポーツクラブ活動推進係 担当：柴田  
アドレス：[tiikisport@mext.go.jp](mailto:tiikisport@mext.go.jp) / 電話：03-5253-4111(内線3953・3043)

（社会体育施設の熱中症予防）  
スポーツ庁参事官（地域振興担当）付 施設企画係 担当：勝美、小林  
アドレス：[stiiki@mext.go.jp](mailto:stiiki@mext.go.jp) / 電話：03-5253-4111（内線3773）

## 【参考資料】

- 1 スポーツ庁  
「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン」(令和8年1月公表)  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/list/1372002.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1372002.htm)
- 2 環境省  
「熱中症環境保健マニュアル2022」(令和4年3月改訂)  
[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)  
「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020」(令和2年3月改訂)  
[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_gline.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php)  
「熱中症予防情報サイト」  
(PC) <https://www.wbgt.env.go.jp/>  
(スマートフォン) <https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>
- 3 気象庁  
「熱中症から身を守るために」  
<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>
- 4 公益財団法人日本スポーツ協会  
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(令和7年6月改訂)  
<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>  
「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」改訂のポイント  
[https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke\\_leaflet202506.pdf](https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_leaflet202506.pdf)
- 5 独立行政法人日本スポーツ振興センター  
「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」(平成31年3月発行)  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen\\_school/H30nettyuusyouPamphlet/h30nettyuusyou\\_all.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/H30nettyuusyouPamphlet/h30nettyuusyou_all.pdf)  
「スポーツ事故防止ハンドブック」(令和2年12月)  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen\\_school/R2handbook/handbook\\_A5.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/R2handbook/handbook_A5.pdf)  
「学校屋外プールにおける熱中症対策」(平成31年3月発行)  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen\\_school/H30nettyuusyouPoolPamphlet/h30nettyuusyou\\_pool.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/H30nettyuusyouPoolPamphlet/h30nettyuusyou_pool.pdf)
- 6 中央競技団体  
「安全対策ガイドライン」(公益財団法人日本陸上競技連盟)  
<https://www.jaaf.or.jp/rikuren/pdf/safety.pdf>  
「熱中症対策ガイドライン」(公益財団法人日本サッカー協会)  
[http://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke\\_guideline.pdf](http://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_guideline.pdf)  
「ボート競技と熱中症について」(公益社団法人日本ボート協会)  
<http://www.jara.or.jp/info/2008/medicine20080602.html>  
「バレーボールにおける暑さ対策マニュアル」(公益財団法人日本バレーボール協会)  
[https://www.jva.or.jp/play/protect\\_heat/](https://www.jva.or.jp/play/protect_heat/)  
「柔道の安全指導」(公益財団法人全日本柔道連盟)  
<https://www.judo.or.jp/coach-referee/safety-docs/>  
「熱中症 ソフトボール活動中の予防について」(公益財団法人日本ソフトボール協会)  
[http://www.softball.or.jp/info\\_jsa/joho/osirase/jsa\\_nettyushou2014.pdf](http://www.softball.or.jp/info_jsa/joho/osirase/jsa_nettyushou2014.pdf)  
「熱中症」(一般財団法人全日本剣道連盟)  
<https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicine-science/heatstroke/>  
「ラグビー外傷・障害対応マニュアル」(公益財団法人日本ラグビーフットボール協会)  
<https://www.jrfuplayerwelfare.com/>  
「安全対策 ～熱中症」(公益財団法人全日本なぎなた連盟)  
<https://www.naginata.jp/naginata/heatstroke.html>  
「運動中の事故を防止するために～競技団体からの提言～」(公益社団法人日本トライアスロン連合)  
<https://www.jtu.or.jp/news/2014/140711-1.html>  
「協会HP 安全対策」(公益社団法人日本アメリカンフットボール協会)  
<https://americanfootball.jp/knowledge/safety/>  
※中央競技団体については、全てを網羅しているものではありません。
- 7 東京都  
東京都が主催する大規模イベントにおける医療・救護計画ガイドライン  
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kyuukyuu/saigaiiryuu>
- 8 公益財団法人スポーツ安全協会  
大会主催者向けに安全管理のための啓発資料  
<https://www.sportsanzen.org/content/images/other/guide3.pdf>  
「スポーツリスクマネジメントの実践ースポーツ事故の防止と法的責任ー」  
[https://www.sportsanzen.org/about\\_us/grjkk10000000f3g-att/grjkk10000000fe2.pdf](https://www.sportsanzen.org/about_us/grjkk10000000f3g-att/grjkk10000000fe2.pdf)

熱中症による救急搬送状況(令和7年)  
「都道府県別の年齢区分別、初診時における傷病程度別救急搬送人員」

| 都道府県  |      | 令和7年5月1日～9月30日 |      |       |        |        |         |                 |       |        |        |      |         |
|-------|------|----------------|------|-------|--------|--------|---------|-----------------|-------|--------|--------|------|---------|
|       |      | 年齢区分別(人)       |      |       |        |        |         | 初診時における傷病程度別(人) |       |        |        |      |         |
|       |      | 新生児            | 乳幼児  | 少年    | 成人     | 高齢者    | 合計      | 死亡              | 重症    | 中等症    | 軽症     | その他  | 合計      |
| 1     | 北海道  | 0              | 14   | 196   | 863    | 1,654  | 2,727   | 2               | 45    | 841    | 1,737  | 102  | 2,727   |
| 2     | 青森県  | 0              | 4    | 66    | 210    | 646    | 926     | 2               | 24    | 319    | 568    | 13   | 926     |
| 3     | 岩手県  | 0              | 3    | 81    | 244    | 670    | 998     | 2               | 23    | 308    | 655    | 10   | 998     |
| 4     | 宮城県  | 0              | 7    | 132   | 659    | 1,001  | 1,799   | 1               | 44    | 958    | 796    | 0    | 1,799   |
| 5     | 秋田県  | 0              | 1    | 47    | 166    | 485    | 699     | 5               | 28    | 208    | 452    | 6    | 699     |
| 6     | 山形県  | 0              | 1    | 55    | 237    | 560    | 853     | 1               | 29    | 272    | 551    | 0    | 853     |
| 7     | 福島県  | 0              | 8    | 163   | 529    | 998    | 1,698   | 1               | 31    | 561    | 1,102  | 3    | 1,698   |
| 8     | 茨城県  | 0              | 9    | 191   | 956    | 1,286  | 2,442   | 2               | 65    | 1,063  | 1,312  | 0    | 2,442   |
| 9     | 栃木県  | 0              | 10   | 140   | 541    | 823    | 1,514   | 2               | 39    | 597    | 876    | 0    | 1,514   |
| 10    | 群馬県  | 0              | 5    | 170   | 718    | 1,065  | 1,958   | 0               | 95    | 1,070  | 792    | 1    | 1,958   |
| 11    | 埼玉県  | 0              | 24   | 510   | 2,257  | 3,350  | 6,141   | 3               | 202   | 2,133  | 3,803  | 0    | 6,141   |
| 12    | 千葉県  | 0              | 19   | 357   | 1,672  | 2,244  | 4,292   | 7               | 79    | 1,636  | 2,570  | 0    | 4,292   |
| 13    | 東京都  | 0              | 54   | 494   | 3,856  | 4,911  | 9,315   | 1               | 264   | 3,439  | 5,610  | 1    | 9,315   |
| 14    | 神奈川県 | 0              | 33   | 424   | 1,921  | 2,594  | 4,972   | 4               | 156   | 2,088  | 2,714  | 10   | 4,972   |
| 15    | 新潟県  | 0              | 6    | 133   | 515    | 860    | 1,514   | 5               | 44    | 545    | 909    | 11   | 1,514   |
| 16    | 富山県  | 0              | 2    | 58    | 213    | 443    | 716     | 0               | 23    | 208    | 485    | 0    | 716     |
| 17    | 石川県  | 0              | 1    | 77    | 304    | 602    | 984     | 2               | 23    | 287    | 672    | 0    | 984     |
| 18    | 福井県  | 0              | 1    | 59    | 207    | 380    | 647     | 0               | 22    | 239    | 386    | 0    | 647     |
| 19    | 山梨県  | 0              | 4    | 59    | 203    | 425    | 691     | 1               | 10    | 246    | 432    | 2    | 691     |
| 20    | 長野県  | 0              | 8    | 141   | 398    | 804    | 1,351   | 3               | 25    | 492    | 831    | 0    | 1,351   |
| 21    | 岐阜県  | 0              | 8    | 177   | 591    | 1,113  | 1,889   | 4               | 50    | 887    | 948    | 0    | 1,889   |
| 22    | 静岡県  | 0              | 12   | 220   | 772    | 1,228  | 2,232   | 2               | 36    | 706    | 1,488  | 0    | 2,232   |
| 23    | 愛知県  | 0              | 44   | 555   | 2,459  | 3,595  | 6,653   | 9               | 104   | 1,705  | 4,831  | 4    | 6,653   |
| 24    | 三重県  | 0              | 6    | 158   | 581    | 903    | 1,648   | 2               | 20    | 288    | 1,330  | 8    | 1,648   |
| 25    | 滋賀県  | 0              | 9    | 101   | 380    | 638    | 1,128   | 0               | 16    | 197    | 915    | 0    | 1,128   |
| 26    | 京都府  | 0              | 14   | 185   | 720    | 1,382  | 2,301   | 2               | 17    | 439    | 1,840  | 3    | 2,301   |
| 27    | 大阪府  | 0              | 48   | 553   | 2,527  | 4,074  | 7,202   | 5               | 39    | 1,585  | 5,573  | 0    | 7,202   |
| 28    | 兵庫県  | 0              | 39   | 364   | 1,374  | 2,833  | 4,610   | 12              | 66    | 1,235  | 3,296  | 1    | 4,610   |
| 29    | 奈良県  | 0              | 4    | 171   | 464    | 903    | 1,542   | 1               | 29    | 537    | 975    | 0    | 1,542   |
| 30    | 和歌山県 | 0              | 4    | 77    | 298    | 610    | 989     | 2               | 21    | 250    | 715    | 1    | 989     |
| 31    | 鳥取県  | 0              | 2    | 66    | 152    | 382    | 602     | 0               | 18    | 270    | 314    | 0    | 602     |
| 32    | 島根県  | 0              | 1    | 64    | 195    | 407    | 667     | 0               | 21    | 284    | 361    | 1    | 667     |
| 33    | 岡山県  | 0              | 9    | 174   | 686    | 1,374  | 2,243   | 5               | 52    | 631    | 1,548  | 7    | 2,243   |
| 34    | 広島県  | 1              | 12   | 164   | 658    | 1,460  | 2,295   | 2               | 49    | 922    | 1,321  | 1    | 2,295   |
| 35    | 山口県  | 0              | 0    | 75    | 305    | 574    | 954     | 2               | 16    | 269    | 667    | 0    | 954     |
| 36    | 徳島県  | 0              | 5    | 86    | 250    | 415    | 756     | 2               | 27    | 223    | 493    | 11   | 756     |
| 37    | 香川県  | 0              | 4    | 70    | 328    | 603    | 1,005   | 0               | 35    | 460    | 510    | 0    | 1,005   |
| 38    | 愛媛県  | 0              | 10   | 140   | 420    | 889    | 1,459   | 2               | 32    | 362    | 1,063  | 0    | 1,459   |
| 39    | 高知県  | 0              | 8    | 60    | 181    | 458    | 707     | 2               | 15    | 154    | 467    | 69   | 707     |
| 40    | 福岡県  | 0              | 20   | 388   | 1,193  | 2,207  | 3,808   | 1               | 44    | 1,697  | 2,055  | 11   | 3,808   |
| 41    | 佐賀県  | 0              | 4    | 107   | 272    | 553    | 936     | 4               | 25    | 364    | 542    | 1    | 936     |
| 42    | 長崎県  | 0              | 1    | 128   | 352    | 710    | 1,191   | 1               | 23    | 466    | 699    | 2    | 1,191   |
| 43    | 熊本県  | 0              | 12   | 182   | 527    | 991    | 1,712   | 0               | 45    | 1,027  | 639    | 1    | 1,712   |
| 44    | 大分県  | 0              | 9    | 108   | 381    | 884    | 1,382   | 2               | 56    | 670    | 653    | 1    | 1,382   |
| 45    | 宮崎県  | 0              | 3    | 124   | 297    | 622    | 1,046   | 2               | 18    | 248    | 754    | 24   | 1,046   |
| 46    | 鹿児島県 | 1              | 11   | 214   | 519    | 1,058  | 1,803   | 2               | 31    | 690    | 1,080  | 0    | 1,803   |
| 47    | 沖縄県  | 1              | 18   | 183   | 545    | 766    | 1,513   | 7               | 41    | 323    | 1,117  | 25   | 1,513   |
| 合計【人】 |      | 3              | 531  | 8,447 | 34,096 | 57,433 | 100,510 | 117             | 2,217 | 34,399 | 63,447 | 330  | 100,510 |
| 割合    |      | 0.0%           | 0.5% | 8.4%  | 33.9%  | 57.1%  | 100.0%  | 0.1%            | 2.2%  | 34.2%  | 63.1%  | 0.3% | 100.0%  |

※端数処理(四捨五入)のため、割合の合計は100%にならない場合があります。



↑ 詳細: スポーツ庁HP

# 「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン」(試行版)の概要



趣旨  
目的

- 運動・スポーツに関わる組織や個人が、科学的知見に基づき、常に必要な知見を更新して、自身が行なっている安全対策の評価・改善を図っていくことを支援するため、**共通して必要となる事故防止対策や暴力・ハラスメント防止対策**をとりまとめたもの。
- すべての対策の実施を求めるものではなく（関係者の責任を問うものでもない）、各自の状況に応じて可能な範囲での取組を推奨**するもの。



## 対象・構成

### ガイドラインの対象とする運動・スポーツ

ガイドラインは、対象を**特定の属性、スポーツ等に限定せず幅広く運動・スポーツ全般を対象**とする。



年齢・性別・国籍・  
障害の有無  
レベルを問わず対象

特定の運動・スポーツに  
限定せず対象

### ガイドラインの構成（5分冊で構成）

ガイドラインは、全ての関係者が運動・スポーツの現場でそのまま活用できるよう**以下の5分冊**にして取りまとめた。

#### ① 運動・スポーツを実施する個人向け

#### ② 運動・スポーツの指導者向け

- 対象
- ナショナルチームの指導者
  - プロリーグの指導者
  - 実業団の指導者
  - 運動部・サークル活動の指導者
  - スポーツ少年団の指導者
  - 地域クラブ活動の指導者
  - 民間スポーツジム・クラブの指導者
  - 総合型地域スポーツクラブの指導者
  - 市民向け健康教室の指導者 など

#### ③ 運動・スポーツに関する大会・イベント等の主催者向け

- 対象
- 国際競技大会
  - 市民向けイベント
  - トップリーグの試合
  - 学校の体育祭・運動会 など
  - 学生や社会人の競技大会

#### ④ 運動・スポーツ活動の運営者向け

- 対象
- ナショナルチーム
  - 運動部・サークル活動
  - 民間スポーツジム・クラブ
  - プロリーグ
  - スポーツ少年団
  - 総合型地域スポーツクラブ
  - 実業団動
  - 地域クラブ活動
  - 市民向け運動教室 など

#### ⑤ 運動・スポーツ関連施設の設置・管理運営者向け

- 対象
- スタジアム・アリーナ
  - 大学等の運動・スポーツ施設
  - 各種公園等
  - 民間運動・スポーツ施設
  - 学校体育施設
  - 商業施設の運動・スポーツ施設 など
  - 公共運動・スポーツ施設



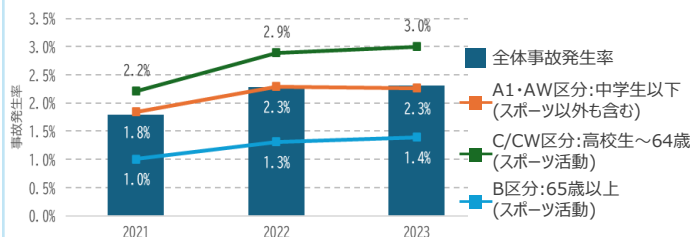
## 運動・スポーツ事故の現状

学校等の児童・生徒等を対象とする災害共済給付及び団体によるスポーツ活動を対象とするスポーツ安全保険の給付データによれば多くの事故が発生している状況。

■ 令和5年度におけるスポーツ中の事故の発生件数

|          | 負傷件数     | 後遺障害件数 | 死亡件数 |
|----------|----------|--------|------|
| 災害共済給付   | 447,936件 | 184件   | 6件   |
| スポーツ安全保険 | 174,905件 | 390件   | 17件  |

スポーツ安全保険の加入者における事故の発生率（加入者数に対する給付件数の割合）は過去3年間で見ると事故発生率は年々上昇する傾向。



日本スポーツ協会の「スポーツにおける暴力行為等相談窓口」に寄せられた相談件数は、年々増加する傾向。

■ 年度別相談件数推移(2024年度未現在)



2024年度  
相談件数  
**536件**

大人向け窓口: 475件  
子供向け窓口: 61件

# ガイドラインの内容（5分冊ごとの内容）

## ① 運動・スポーツを実施する個人向け

1. 外傷・障害を防ぐための日常的な体づくり
2. 運動・スポーツ開始前の準備運動と体調調整
3. 運動・スポーツ実施中の外傷・障害を防ぐための対策
4. 自然環境要因の事故を防ぐための対策
5. 事故が発生した場合の対応
6. 暴力・ハラスメント行為への対応

- 基本姿勢
- 重篤・発生頻度の高い外傷・障害の予防
- 重大事故のリスクが高いスポーツにおける事故の予防
- 道具・用具を使用する場合の注意事項
- 保護具・安全装備の活用
- こども、女性、疾病罹患者の留意事項
- 運動・スポーツのみを目的としない場所における留意事項
- **熱中症予防**
- 落雷による被害予防
- 他の自然環境要因の事故予防

## ② 運動・スポーツの指導者向け

1. 指導者に必要な運動・スポーツの安全に関する正しい知識
2. 指導において必要な事項
3. 用具・環境の適切な管理
4. 事故が発生した場合の対応
5. 暴力・ハラスメント行為の防止

- 正しい科学的知見に基づく指導(オーバーユース防止を含む)
- 指導対象者の技能レベルに応じた適切な指導
- こども、女性、疾病罹患、障害者への適切な対応
- 運動・スポーツ開始前の指導対象者の体調確認
- 必要な保護具・安全装備の適切な使用の指導
- 正しい科学的知見に基づく**適切な熱中症予防対応の実施**
- その他の自然環境要因（落雷等）の事故予防対応の実施
- 保険の活用
- 使用する道具・用具の安全な使用方法の指導
- 設備・道具等の管理・点検・補修、実施場所・環境の安全確認

## ③ 大会・イベント等の主催者向け

1. 安全管理体制・緊急連絡体制の整備
2. 大会・イベント等における安全確保対策
3. **大会・イベント等における熱中症防止**
4. 屋外の他の自然環境要因による事故防止
5. 事故が発生した場合の対応

- 外傷・障害防止のための競技ルール等の設定
- 参加者に対するルールの周知・遵守徹底
- 開催場所・環境、使用する設備・道具の安全確認
- 配慮が必要な者に対する適切な対応
- **熱中症予防に配慮した開催時期、開催時間の設定**
- **熱中症予防のための競技ルール設定**
- **WBGTに基づく運営ルールの設定（中止・延期基準等）**
- **開催場所・環境における熱中症予防対策**
- 落雷・暴風・降雨等による事故防止対策
- 寒さ対策
- 自然フィールドにおける開催時の留意事項

## ④ 運動・スポーツ活動の運営者向け

1. 安全管理体制・緊急連絡体制の整備
2. 運営者による安全対策
3. **運動・スポーツ活動における熱中症防止**
4. 屋外の他の自然環境要因による事故防止
5. 事故が発生した場合の対応
6. 暴力・ハラスメント行為の防止

- 適切な資格・経験・能力を有する指導者の配置
- 指導者に対する教育研修の実施
- 保険の活用
- 参加者に対する情報提供・周知
- 配慮が必要な者に対する適切な対応
- 安全確保に必要な保護具・安全装備の使用推進
- 設備・道具等、活動場所・環境の安全確認、管理・点検
- **熱中症予防に配慮した屋外活動における活動時間等の設定**
- **WBGTの確認と活動可否判断・活動方法の調整**
- **活動における熱中症予防対策**
- **屋内活動における冷房設備等の環境確保**

## ⑤ 施設の設置・管理運営者向け

1. 安全管理体制・緊急連絡体制の整備
2. 事故防止のための適切な施設・設備・用具の管理
3. 安全な利用のための現場管理
4. 運動・スポーツのみを目的としない施設(民間商業施設、公園、学校・保育施設)に関する留意事項
5. 事故が発生した場合の対応

- 施設・設備・用具の安全性の確保
- 施設・設備・用具の定期的な点検・補修
- AEDの設置
- 施設利用者に対する注意喚起・情報提供
- 特定の施設における事故防止対策
- 配慮が必要な者に対する適切な対応
- 保険の活用

※次ページ以降に「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）」のうち、熱中症の予防や事故発生時の対応に係る内容を抜粋しています。

# 運動・スポーツを実施する 皆さまへ



2026年1月

# 4. 自然環境要因の事故を防ぐための対策

## (1) 熱中症の予防

- 熱中症については、近年の気温の上昇によって救急搬送件数が増加していることから、特に留意が必要です。
- 暑い季節においても、適切な熱中症対策を講じながら運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、熱中症を防ぐため、以下の点を重点的に取り組みましょう。



### ① 暑熱順化

体が暑さに慣れていない中で急に暑い環境にさらされると熱中症になりやすいことから、暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかき、徐々に暑熱順化(体を暑さに徐々に慣らしていくこと)を行いましょう。

### ② 十分な休養・栄養

疲労の蓄積は熱中症の要因の一つになり、また、食事は水分補給の観点からも重要です。そのため、暑さが厳しい時期については適度な休養と栄養摂取を特に意識して行動に移しましょう。

### ③ 水分・塩分補給及び身体冷却

運動・スポーツ活動前や活動中、活動後に、健康をチェックし、適時・適切な水分・塩分補給を行うとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行いましょう。

暑熱環境下で推奨される水分・塩分補給の方法

運動中に汗によって失われる水分の量には個人差があり、個人の中でも暑さに慣れる前と後では変わります。脱水も飲み過ぎも健康にはよくないため、理想的には、運動・スポーツ活動前後で体重を測定し、運動・スポーツ活動中の脱水を体重の2%以内に抑えることを目指しましょう。運動・スポーツ活動後に体重が増えてしまっている場合は、明らかな飲み過ぎのため注意が必要です。一方で、濃い尿の色が続く場合や喉の渇きを感じる場合は、脱水の兆候とされています。

①体重の減少、②濃い尿、③喉の渇きのうち、2つ以上に該当している場合は、運動・スポーツにより失った水分の補給を積極的行いましょう。

効果的な身体冷却の方法

(外部冷却)

- ・アイスタオル
- ・クーリングベスト
- ・送風
- ・頭頸部冷却
- ・手掌(手のひら)冷却

(内部冷却)

- ・水分補給
- ・アイスラリー
- (細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取

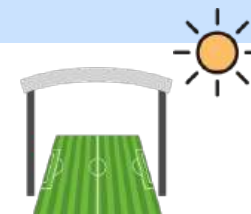


# 4. 自然環境要因の事故を防ぐための対策

## (1) 熱中症の予防(つづき)

### ④ 涼しい環境の確保

環境省が発表する熱中症警戒情報や熱中症特別警戒情報に留意し、警戒情報発出時に運動・スポーツを実施する場合は、エアコンがある屋内、屋根付き運動場など涼しい環境を確保(屋外において実施する場合は、水分・塩分補給及び身体冷却や、暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整を徹底)しましょう。



### ⑤ 暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整

暑さ指数(WBGT)が一定以上の環境下で運動・スポーツを実施すると、熱中症のリスクが高まりますので、暑い季節に運動・スポーツを行う場合は、活動場所の暑さ指数(WBGT)を継続的に測定しましょう。WBGTに応じて、運動・スポーツの実施について以下を目安に判断する必要がありますので、特にWBGTが31以上となるおそれがある場合などは、上記③で示す計画的な水分摂取や身体冷却方法の確保、活動時間を暑くない時間帯にずらすなどにより、安全に運動・スポーツが実施できる環境を確保するようにしましょう。なお、環境省が熱中症に関する様々な情報を提供している「熱中症予防情報サイト」([https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php))では、全国の暑さ指数(WBGT)を公表していますので、その情報も参考にしましょう。

判断の目安

(注意)判断は、暑さ指数(WBGT)をもとに行うことが望ましいですが、気温で判断する場合は、湿度にも留意が必要です(湿度が高い場合は、1つ上の対応が必要になります)

WBGT31以上(気温35℃以上) : 運動は原則中止(特にこどもの場合は中止すべき)

WBGT28以上(気温31℃以上) : 厳重警戒(激しい運動は中止、10~20分おきに休憩、水分・塩分補給)

WBGT25以上(気温28℃以上) : 警戒(積極的に休憩、水分・塩分補給、激しい運動は30分おきくらいに休憩)

WBGT21以上(気温24℃以上) : 注意(積極的に水分・塩分補給)

## 熱中症予防運動指針

WBGT(℃) 湿球温度(℃) 乾球温度(℃) (熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する)

| WBGT(℃) | 湿球温度(℃) | 乾球温度(℃) | 指針             | 説明   |
|---------|---------|---------|----------------|--|
| 31      | 27      | 35      | 運動は原則中止        | 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は注意すべき。  |
| 28      | 24      | 31      | 厳重警戒(激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減、または中止 |
| 25      | 21      | 28      | 警戒(積極的に休憩)     | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。                            |
| 21      | 18      | 24      | 注意(積極的に水分補給)   | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                          |
|         |         |         | ほぼ安全(適宜水分補給)   | 通常の熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意                         |

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

# 5.事故が発生した場合の対応

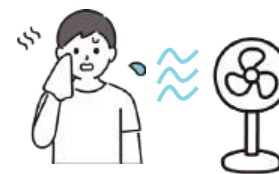
## (2)症状に応じた応急手当(つづき)

### ④ 熱中症が発生した場合

・暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

**熱射病(重症)**

- ・体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見 当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。
- ・熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請(119番通報)するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。
- ・意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑いましょう。
- ・現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水または冷水に浸けることです。しかし、この対応は事前に多量の氷や冷却用プールを準備する必要があり、実践が難しい現場も少なくありません。その場合は、冷たい水道水を全身にかけ続ける方法も推奨されます。他にも全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。
- ・上記のほか、症状に応じて必要な対応(例:水分補給、栄養補給、安静)を行いましょう。  
なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。
- ・軽症例で現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。



**熱疲労**

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが不釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。
- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。



**熱けいれん(運動誘発性筋けいれん)**

- ・大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれん)、筋肉痛がみられます。
- ・プレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で、次第に軽快することが普通です。



**熱失神**

- ・めまい、失神等の症状がみられます。
- ・水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。

# 運動・スポーツの指導者の皆さまへ



## 対象となる指導者

- ナショナルチームの指導者
- プロリーグの指導者
- 実業団の指導者
- 学校の運動部・サークル活動の指導者
- スポーツ少年団の指導者
- 地域クラブ活動の指導者
- 民間スポーツジム・クラブの指導者
- 総合型地域スポーツクラブの指導者
- 一般市民向けの健康教室の指導者 など

2026年1月

# 2. 指導において必要な事項

## (6) 正しい科学的知見に基づく適切な熱中症予防対応の実施

- 熱中症については、**近年の気温の上昇によって救急搬送件数が増加**していることから、特に留意が必要です。
- 暑い季節においても、適切な熱中症対策を講じながら運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、熱中症を防ぐため、**以下の点を重点的に取り組みましょう。**



### ① 暑熱順化

体が暑さに慣れていない中で急に暑い環境にさらされると熱中症になりやすいことから、暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかき、徐々に暑熱順化(体を暑さに徐々に慣らしていくこと)を行いましょう。

### ② 十分な休養・栄養

疲労の蓄積は熱中症の要因の一つになり、また、食事は水分補給の観点からも重要です。そのため、暑さが厳しい時期については適度な休養と栄養摂取を特に意識して行動に移しましょう。

### ③ 水分・塩分補給及び身体冷却

運動・スポーツ活動前や活動中、活動後に、健康をチェックし、適時・適切な水分・塩分補給を行うとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行いましょう。

暑熱環境下で推奨される水分・塩分補給の方法

運動中に汗によって失われる水分の量には個人差があり、個人の中でも暑さに慣れる前と後では変わります。脱水も飲み過ぎも健康にはよくないため、理想的には、運動・スポーツ活動前後で体重を測定し、運動・スポーツ活動中の脱水を体重の2%以内に抑えることを目指しましょう。運動・スポーツ活動後に体重が増えてしまっている場合は、明らかな飲み過ぎのため注意が必要です。一方で、濃い尿の色が続く場合や喉の渇きを感じる場合は、脱水の兆候とされています。

①体重の減少、②濃い尿、③喉の渇きのうち、**2つ以上に該当している場合は**、運動・スポーツにより失った水分の補給を積極的行いましょう。

効果的な身体冷却の方法

(外部冷却)

- ・アイスタオル
- ・クーリングベスト
- ・送風
- ・頭頸部冷却
- ・手掌(手のひら)冷却

(内部冷却)

- ・水分補給
- ・アイスラリー
- (細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取

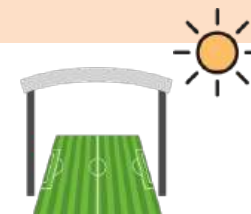


# 2. 指導において必要な事項

## (6) 正しい科学的知見に基づく適切な熱中症予防対応の実施(つづき)

### ④ 涼しい環境の確保

環境省が発表する熱中症警戒情報や熱中症特別警戒情報に留意し、警戒情報発出時に運動・スポーツを実施する場合は、エアコンがある屋内、屋根付き運動場など涼しい環境を確保(屋外において実施する場合は、水分・塩分補給及び身体冷却や、暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整を徹底)しましょう。



### ⑤ 暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整

暑さ指数(WBGT)が一定以上の環境下で運動・スポーツを実施すると、熱中症のリスクが高まりますので、暑い季節に運動・スポーツを行う場合は、活動場所の暑さ指数(WBGT)を継続的に測定しましょう。WBGTに応じて、運動・スポーツの実施について以下を目安に判断する必要がありますので、特にWBGTが31以上となるおそれがある場合などは、上記③で示す計画的な水分摂取や身体冷却方法の確保、活動時間を暑くない時間帯にずらすなどにより、安全に運動・スポーツが実施できる環境を確保するようにしましょう。なお、環境省が熱中症に関する様々な情報を提供している「熱中症予防情報サイト」([https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php))では、全国の暑さ指数(WBGT)を公表していますので、その情報も参考にしましょう。

判断の目安 (注意)判断は、暑さ指数(WBGT)をもとに行うことが望ましいですが、気温で判断する場合は、湿度にも留意が必要です(湿度が高い場合は、1つ上の対応が必要になります)

WBGT31以上(気温35℃以上) : 運動は原則中止(特にこどもの場合は中止すべき)

WBGT28以上(気温31℃以上) : 厳重警戒(激しい運動は中止、10~20分おきに休憩、水分・塩分補給)

WBGT25以上(気温28℃以上) : 警戒(積極的に休憩、水分・塩分補給、激しい運動は30分おきくらいに休憩)

WBGT21以上(気温24℃以上) : 注意(積極的に水分・塩分補給)

## 熱中症予防運動指針

WBGT(℃) 湿球温度(℃) 乾球温度(℃) (熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する)

|    |    |    |                |  |
|----|----|----|----------------|--|
| 31 | 27 | 35 | 運動は原則中止        | 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は注意すべき。  |
| 28 | 24 | 31 | 厳重警戒(激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減、または中止 |
| 25 | 21 | 28 | 警戒(積極的に休憩)     | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。                            |
| 21 | 18 | 24 | 注意(積極的に水分補給)   | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                          |
|    |    |    | ほぼ安全(適宜水分補給)   | 通常の熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意                         |

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

# 4.事故が発生した場合の対応

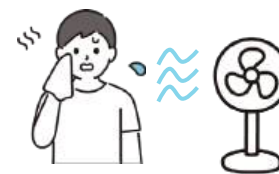
## (2)症状に応じた応急手当(つづき)

### ④ 熱中症が発生した場合

・暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

**熱射病(重症)**

- ・体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見 当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。
- ・熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請(119番通報)するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。
- ・意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑いましょう。
- ・現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水または冷水に浸けることです。しかし、この対応は事前に多量の氷や冷却用プールを準備する必要があり、実践が難しい現場も少なくありません。その場合は、冷たい水道水を全身にかけ続ける方法も推奨されます。他にも全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。
- ・上記のほか、症状に応じて必要な対応(例:水分補給、栄養補給、安静)を行きましょう。  
なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。
- ・軽症例で現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。



**熱疲労**

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが不釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。
- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。



**熱けいれん(運動誘発性筋けいれん)**

- ・大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛がみられます。
- ・プレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で、次第に軽快することが普通です。



**熱失神**

- ・めまい、失神等の症状がみられます。
- ・水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。

# 運動・スポーツに関する 大会・イベント等の主催者 の皆さまへ



## 対象となる大会・イベント

- 国際競技大会
- トップリーグの試合
- 学生や社会人の競技大会
- 一般市民が参加するイベント
- 学校の体育祭・運動会 など

2026年1月

# 3.大会・イベント等における熱中症防止

## (1)熱中症予防に配慮した大会・イベント等の開催時期、開催時間の設定

- スポーツの大会・イベント等を開催するに当たっては、**熱中症の予防に万全を期すことが重要です。**
- 夏季においては、**運動中止を検討する基準となるWBGT31を超えるような状況が連日続くような状況もみられており、開催方法そのものの検討も必要**になっています。
- 大会・イベント等の開催予定地における気温や暑さ指数(WBGT)の状況も踏まえながら、**熱中症のリスクが高いと判断される場合は、大会・イベント等の開催時期を変更することや、開催時間帯を暑くない時間帯にずらすなどの暑熱対策を講じた上で実施**するようにしましょう。



## (2)WBGTに基づく大会・イベント等の運営ルールの設定（中止・延期基準等）

- 熱中症リスクが想定される時期に大会・イベント等を開催する場合は、あらかじめ**暑さ指数(WBGT)に基づいて中止や延期を判断するための基準及び判断方法(判断する責任者の指定を含む)**を定めておきましょう。



### 判断の目安

(注意)判断は、暑さ指数(WBGT)をもとに行うことが望ましいですが、気温で判断する場合は、湿度にも留意が必要です  
(湿度が高い場合は、1つ上の対応が必要になります)

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| WBGT31以上(気温35℃以上) | 運動は原則中止(特にこどもの場合は中止すべき)              |
| WBGT28以上(気温31℃以上) | 厳重警戒(激しい運動は中止、10～20分おきに休憩、水分・塩分補給)   |
| WBGT25以上(気温28℃以上) | 警戒(積極的に休憩、水分・塩分補給、激しい運動は30分おきくらいに休憩) |
| WBGT21以上(気温24℃以上) | 注意(積極的に水分・塩分補給)                      |

- 大会・イベント等の開催中は、会場において、適切な方法で継続的にWBGTを計測し、適切な判断ができるよう関係者に情報共有しましょう。
- なお、環境省が熱中症に関する様々な情報を提供している「**熱中症予防情報サイト**」([https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php))においてでは、全国の暑さ指数(WBGT)を公表していますので、その情報も参考にしましょう。

# 3.大会・イベント等における熱中症防止

## (3)大会・イベント等における熱中症予防のための競技ルール設定

- 熱中症リスクが想定される時期に大会・イベント等を開催する場合は、参加者の熱中症リスクを低減するため、例えばプレー時間を短縮するなど、運動負荷を軽減するための競技ルールの見直しも検討しましょう。
- また、十分に水分・塩分補給や身体冷却が行えるよう、例えば競技中にクーリングタイムを設けるなどの対応も検討しましょう。
- これらの熱中症予防の取組においては、競技に参加する者だけでなく、審判に対する対応も併せて行うようにしましょう。



## (4)大会・イベント等の開催場所・環境における熱中症予防対策

- 熱中症を防ぐため、参加者に対して、効果的な水分・塩分補給や身体冷却の方法を周知するとともに、その実施を呼びかけましょう。
- 必要に応じて、主催者側で、参加者や審判、大会関係者、来場者などが水分・塩分補給や身体冷却ができる場所を用意する等の対策を講じましょう。



### 熱中症予防運動指針

WBGT(°C) 湿球温度(°C) 乾球温度(°C) (熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する)

|    |    |    |                |  |
|----|----|----|----------------|--|
| 31 | 27 | 35 | 運動は原則中止        | 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は注意すべき。  |
| 28 | 24 | 31 | 嚴重警戒(激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減、または中止 |
| 25 | 21 | 28 | 警戒(積極的に休憩)     | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。                            |
| 21 | 18 | 24 | 注意(積極的に水分補給)   | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                          |
|    |    |    | ほぼ安全(適宜水分補給)   | 通常の熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意                         |

※暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

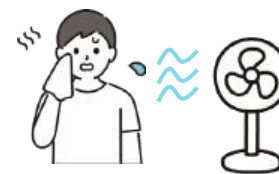
# 5.事故が発生した場合の対応

## (2)事故発生時の応急手当(つづき)

### ④ 熱中症が発生した場合

・暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

- 熱射病(重症)
- ・体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見 当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。
  - ・熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請(119番通報)するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。
  - ・意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑いましょう。
  - ・現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水または冷水に浸けることです。しかし、この対応は事前に多量の氷や冷却用プールを準備する必要があり、実践が難しい現場も少なくありません。その場合は、冷たい水道水を全身にかけ続ける方法も推奨されます。他にも全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。
  - ・上記のほか、症状に応じて必要な対応(例:水分補給、栄養補給、安静)を行きましょう。  
なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。
  - ・軽症例で現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。



### 熱疲労

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが不釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。
- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。



### 熱けいれん (運動誘発性筋 けいれん)

- ・大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛がみられます。
- ・プレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で、次第に軽快することが普通です。



### 熱失神

- ・めまい、失神等の症状がみられます。
- ・水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。

# 運動・スポーツ活動の運営者 の皆さまへ



## 対象となる活動単位

- ナショナルチーム
- プロリーグのチーム
- 実業団
- 学校の運動部・サークル活動
- スポーツ少年団
- 地域クラブ活動
- 民間のスポーツジム・クラブ
- 総合型地域スポーツクラブ
- 一般市民向けの健康教室 など

2026年1月

# 3.運動・スポーツ活動における熱中症防止

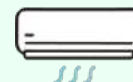
## (1)熱中症予防に配慮した屋外活動における活動時間等の設定

- 熱中症のリスクが懸念される時期に、屋外において運動・スポーツ活動を行う場合は、**活動実施場所における暑さ指数(WBGT)を継続的に測定**するとともに、暑さ指数(WBGT)の状況も踏まえながら、**活動時間帯を暑くない時間帯にずらすなどの暑熱対策**を講じた上で実施するようにしましょう。
- 屋外であっても、屋根付きの運動スペースを利用した場合、**WBGTが31を超えない状況を確認できる可能性が高くなるので、屋根付き施設の活用についても検討**しましょう。



## (2)屋内活動における冷房設備等の熱中症予防のための環境確保

- 熱中症のリスクが懸念される時期に、屋内において運動・スポーツ活動を行う場合は、熱中症予防のため、**エアコン等の冷房設備が設置された涼しい環境を確保**するようにしましょう。



## (3)暑さ指数(WBGT)の確認と活動可否判断・活動方法の調整

- 暑さ指数(WBGT)が一定以上の環境下で運動・スポーツを実施すると、熱中症のリスクが高まりますので、暑い季節に運動・スポーツを行う場合は、**活動場所の暑さ指数(WBGT)を継続的に測定**しましょう。
- WBGTに応じて、**運動・スポーツの実施について以下を目安に判断**する必要がありますので、あらかじめ判断基準及び判断方法(判断する責任者の指定を含む)を定めておきましょう。



### 判断の目安

(注意)判断は、暑さ指数(WBGT)をもとに行うことが望ましいですが、気温で判断する場合は、湿度にも留意が必要です。

(湿度が高い場合は、1つ上の対応が必要になります)

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| WBGT31以上(気温35℃以上) | 運動は原則中止(特にこどもの場合は中止すべき)              |
| WBGT28以上(気温31℃以上) | 厳重警戒(激しい運動は中止、10~20分おきに休憩、水分・塩分補給)   |
| WBGT25以上(気温28℃以上) | 警戒(積極的に休憩、水分・塩分補給、激しい運動は30分おきくらいに休憩) |
| WBGT21以上(気温24℃以上) | 注意(積極的に水分・塩分補給)                      |

- 活動中は、活動実施場所において、適切な方法で継続的にWBGTを計測し、**適切な判断ができるよう関係者に情報共有**しましょう。なお、環境省が熱中症に関する様々な情報を提供している「**熱中症予防情報サイト**」([https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php))では、**全国の暑さ指数(WBGT)を公表**していますので、その情報も参考にしましょう。

# 3.運動・スポーツ活動における熱中症防止

## (4)活動における熱中症予防対策

- 暑い季節においても、適切な熱中症対策を講じながら運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、運動・スポーツ活動参加者の熱中症を防ぐため、**以下の点を重点的に**取り組みましょう。



### ① 暑熱順化

体が暑さに慣れていない中で急に暑い環境にさらされると熱中症になりやすいことから、暑熱ストレスが高くない時期から無理のない範囲で積極的に汗をかかせ、徐々に暑熱順化(体を暑さに徐々に慣らしていくこと)させるようにしましょう。

### ② 十分な休養・栄養

疲労の蓄積は熱中症の要因の一つになり、また、食事は水分補給の観点からも重要です。そのため、暑さが厳しい時期については適度な休養と栄養摂取を特に意識して行動に移すように指導しましょう。

### ③ 水分・塩分補給及び身体冷却

運動・スポーツ活動前や活動中、活動後に、活動参加者の健康をチェックし、適時・適切な水分・塩分補給を行わせるとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行わせるようにしましょう。

暑熱環境下で推奨される水分・塩分補給の方法

運動中に汗によって失われる水分の量には個人差があり、個人の中でも暑さに慣れる前と後では変わります。脱水も飲み過ぎも健康にはよくないため、理想的には、**運動・スポーツ活動前後で体重を測定し、運動・スポーツ活動中の脱水を体重の2%以内に抑える**ことを目指しましょう。運動・スポーツ活動後に体重が増えてしまっている場合は、明らかな飲み過ぎのため注意が必要です。一方で、**濃い尿の色が続く場合や喉の渇きを感じる場合は、脱水の兆候**とされています。  
①体重の減少、②濃い尿、③喉の渇き  
のうち、**2つ以上に該当している場合は**、運動・スポーツにより失った水分の補給を積極的に行いましょう。

効果的な身体冷却の方法

(外部冷却)

- ・アイスタオル
- ・クーリングベスト
- ・送風
- ・頭頸部冷却
- ・手掌(手のひら)冷却

(内部冷却)

- ・水分補給
- ・アイスラリー(細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取

# 5.事故が発生した場合の対応

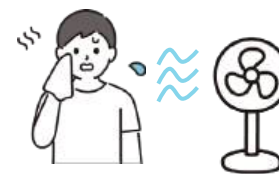
## (2)事故発生時の応急手当(つづき)

### ④ 熱中症が発生した場合

・暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

#### 熱射病(重症)

- ・体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見 当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。
- ・熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請(119番通報)するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。
- ・意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑いましょう。
- ・現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水・冷水に浸けることです。しかし、この対応は事前に多量の氷や冷却用プールを準備する必要があり、実践が難しい現場も少なくありません。その場合は、冷たい水道水を体(首から下全体)にかけ続ける方法も推奨されます。他にも全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。
- ・上記のほか、症状に応じて必要な対応(例:水分補給、栄養補給、安静)を行きましょう。なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。また、軽症例で現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日まで経過観察が必要です。



#### 熱疲労

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが不釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。
- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。



#### 熱けいれん (運動誘発性筋 けいれん)

- ・大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛がみられます。
- ・速やかにプレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で次第に軽快することが普通です。



#### 熱失神

- ・めまい、失神等の症状がみられます。
- ・水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。

# 運動・スポーツ関連施設の 設置・管理運営者 の皆さまへ



## 対象となる施設

- スタジアム・アリーナ
- 民間の運動・スポーツ施設  
(各種民間競技場、商業運動・スポーツ施設、スポーツクラブ・ジム・スタジオなど)
- 公共の運動・スポーツ施設  
(公共施設の一部に設けられた運動・スポーツ設備を含む)
- 大学等が設置する運動・スポーツ施設
- 学校体育施設  
(学校の一部に設けられた運動・スポーツ設備を含む)
- 各種公園及び公園の一部に設けられた運動・スポーツ設備
- 商業施設の一部に設けられた運動・スポーツ設備 など

## 3.安全な利用のための現場管理

### (1)運動・スポーツ関連施設利用者に対する安全利用に関する注意喚起・情報提供

- 運動・スポーツ関連施設を利用させるに当たっては、利用者に**どのような危険要因があるのかを理解させておくことも大切**です。  
施設や道具についての安全な使用方法(本来目的以外の方法で使用しないことも含む)について、**掲示等により周知**しておきましょう。
- こどもに運動・スポーツ関連施設を利用させる場合は、保護者においても、本来目的以外での使用禁止を含めて、安全な使用方法をこどもに認識させ、**保護者自身も注意するように周知**しましょう。
- 熱中症防止の観点から、利用者が利用できるよう、**飲水用の設備や製氷機を備え、その旨周知しておくことも有効**です。



# 5.事故が発生した場合の対応

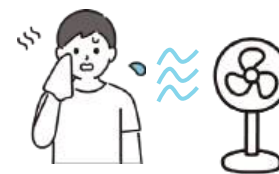
## (2)事故発生時の応急手当(つづき)

### ④ 熱中症が発生した場合

・暑い時期の運動・スポーツ中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まずは最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温と意識障害です。

#### 熱射病(重症)

- ・体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見 当識障害から昏睡まで)が特徴です。高強度の持続的運動が背景にあることが多く、迅速な身体冷却を行わなければ、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高くなります。
- ・熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請(119番通報)するとともに、速やかに冷却処置を現場で開始する必要があります。熱射病の予後は高体温の持続時間に左右され、後遺症の予防と救命のためには30分以内に40℃を超えるような高体温域を脱する必要があります。
- ・意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑いましょう。
- ・現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水・冷水に浸けることです。しかし、この対応は事前に多量の氷や冷却用プールを準備する必要があり、実践が難しい現場も少なくありません。その場合は、冷たい水道水を体(首から下全体)にかけ続ける方法も推奨されます。他にも全身に氷水につけた濡れタオルを当てて扇風機等であおぐ、できるだけ全身に氷嚢やアイスパックを当てる等、広い体表面を一度に冷やすことが重要になります。
- ・上記のほか、症状に応じて必要な対応(例:水分補給、栄養補給、安静)を行いましょ。なお、処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。また、軽症例で現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日の運動・スポーツへの参加は中止し、少なくとも翌日まで経過観察が必要です。



#### 熱疲労

- ・脱水、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こります。運動強度と運動実施者の体力レベルが不釣り合いな場合に発生しやすく、必ずしも高体温を伴うわけではありません。
- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、体温上昇がみられる場合は身体冷却も行います。安静にし、水分・塩分を補給することで通常は回復します。



#### 熱けいれん (運動誘発性筋 けいれん)

- ・大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して、又は筋やその運動をコントロールする中枢において疲労が蓄積することで起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛がみられます。
- ・プレーから離れ、患部をよく伸ばすこと(ストレッチング)で次第に軽快することが普通です。



#### 熱失神

- ・めまい、失神等の症状がみられます。
- ・水分補給、涼しい場所に運び、寝かせる、脚を高くする等により通常は回復します。

運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のための5つのガイドライン



# 安心があると、 スポーツは もっと楽しい。

「すべて」の人が「すべて」の場所で  
安心してスポーツに取り組める環境を。  
あらゆる運動・スポーツ中の  
事故防止に共通するポイントを整理した  
5つのガイドラインです。



# 5つのガイドライン

ガイドラインは、スポーツに携わる全ての人が自身の行動や環境を振り返り、日常的に活用できるよう、下記の5種類がありますので、場面等で使い分けることができます。現場で活用しやすいようにチェックリストもご活用ください。

## 01 実施者編

日頃の準備でケガを防ぐ方法や、外傷・障害を防ぐための方法など

- 外傷・障害を防ぐための日常的な体づくり
- 運動・スポーツ開始前の準備運動と体調調整
- 運動・スポーツ実施中の外傷・障害を防ぐための対策
- 自然環境要因の事故を防ぐための対策
- 事故が発生した場合の対応
- 暴力・ハラスメント行為への対応



## 02 指導者編

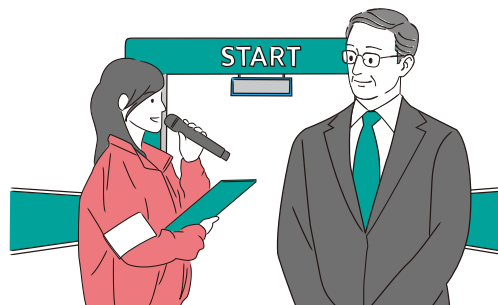
安全に指導するために必要な知識や用具の適切な管理など

- 指導者に必要な運動・スポーツの安全に関する正しい知識
- 指導において必要な事項
- 用具・環境の適切な管理
- 事故が発生した場合の対応
- 暴力・ハラスメント行為の防止

## 03 大会・イベント等の主催者編

安全管理体制、緊急連絡体制の整備や熱中症対策など

- 大会・イベント等における安全管理体制・緊急連絡体制の整備
- 大会・イベント等における安全確保対策
- 大会・イベント等における熱中症防止
- 屋外の大会・イベント等における他の自然環境要因による事故防止
- 事故が発生した場合の対応



## 04 運営者編

運営者による安全対策や安全な活動運営のための体制づくり、熱中症防止対策など

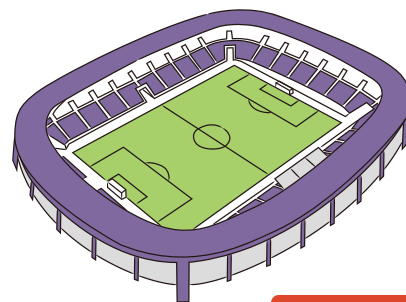
- 運営における安全管理体制・緊急連絡体制の整備
- 運動・スポーツ活動の運営者による安全対策
- 運動・スポーツ活動における熱中症防止
- 屋外の運動・スポーツ活動における他の自然環境要因による事故防止
- 事故が発生した場合の対応
- 暴力・ハラスメント行為の防止



## 05 施設の設置・運営者編

安全管理体制・緊急連絡体制の整備、事故を防止するための適切な施設・設備・用具の管理や安全な利用のための現場管理など

- 安全管理体制・緊急連絡体制の整備
- 事故防止のための適切な施設・設備・用具の管理
- 安全な利用のための現場管理
- 運動・スポーツのみを目的としない施設に関する留意事項
- 事故が発生した場合の対応



ガイドラインや  
チェックリストがあるよ!



# スポーツ活動における熱中症事故の防止

## ① 適切な予防措置



スポーツ庁

- ✓ スポーツ活動中をはじめとして、依然として熱中症による被害が多く発生しています。熱中症は、梅雨明け等の気温が急に上昇したとき、また、合宿初日や休み明け、あるいは低学年（特に新生）に多くみられます。いずれも、「**体が暑さに慣れていない**」からです。

**【暑熱順化】** 気温が高くなり始めたら、暑さに慣れるまでの順化期間を設けましょう。**順化期間の最初は運動量を落とし、次第に負荷を高めて行きます。**

- 気温が高くなり始める5～6月から開始します
- トレーニング開始から順化の効果が表れるまで5日間を要します
- 服装は汗の蒸発を妨げない服装が好ましいです



- ✓ また、活動の場所や種類にかかわらず、**暑さ指数 (WBGT) に応じて運動・スポーツの活動場所や時間を判断することが必要です。**

- ✓ 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（公益財団法人日本スポーツ協会）や「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン（試行版）」等を参考として、熱中症事故防止のための適切な措置を講じましょう。



スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック  
【JSPO HP】



運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン  
【スポーツ庁 HP】

## ② 指導者等の責任

- ✓ スポーツによる熱中症死亡事故は適切な予防措置を講ずれば防げるものです。ひとたび事故が起きると人命が失われるだけでなく、指導者はその責任を問われ訴訟になる例もあります。熱中症の予防と、発生したときの応急処置方法を指導者は身につけておきましょう。



**【法的責任】** 事故が発生した場合、**民事責任や刑事責任を、指導者等の個人または法人が問われることとなります。** 一般的には民事責任（損害賠償責任）が問われますが、死亡など重大な結果となった場合は刑事責任も問われるケースがあります。

【事例】A市の少年野球チームの総監督Bは、試合に負けた罰としてC君ら選手に投げ込みやダッシュなどを課した。C君は練習開始3時間後に倒れ、翌日死亡。死因は熱中症。

民事責任について、Bが過失を認めて謝罪、**賠償金約5,000万円で和解。** 刑事責任について、Bは日没後の熱中症は予想できなかった、部員の判断で自由に給水が許されていた等の理由から不起訴処分。

【出典】スポーツリスクマネジメントの実践 —スポーツ事故の防止と法的責任—  
(公益財団法人日本スポーツ協会)



# 熱中症特別警戒情報

## [ 熱中症特別警戒アラート ]

熱中症予防情報サイト



### 熱中症特別警戒アラートとは

- 広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。
- 具体的には、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点（※）において暑さ指数35以上となる時などが該当します。

※ 気候変動適応法施行規則の別表に掲げる情報提供地点を除く。



### 熱中症特別警戒アラート等の色のイメージ

熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）発表中

熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）発表中

暑さ指数31・32に達する地域※

※暑さ指数31以上は、日本生気象学会の指針によると、危険とされており、日本スポーツ協会によると、運動は原則中止とされている。

### 熱中症を予防するために

- 高齢者、こども等の熱中症になりやすい方の周りの方は、熱中症になりやすい方が室内ではエアコン等を適切に使用し、涼しい環境で過ごせているか確認してください。
- 熱中症になりやすすくない方も、水分補給・塩分補給をしてください。
- 校長や経営者、イベント主催者等の管理者は、全ての方が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更（リモートワークへの変更を含む。）等を判断してください。



# 熱中症に関する情報

暑さ指数、熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラート等

暑くなる前に

- 熱中症やその対策等について学ぶ
- 住まいの工夫など（エアコンの試運転）
- 暑さになれて、暑さに強くなる準備（暑熱順化）

暑さ指数を提供している全国841地点で、  
気象情報を基に暑さ指数の予測値を算出

## 熱中症警戒アラート

前日17時頃に  
該当地域に発表

当日5時頃に  
該当地域に発表

前日

3:00

6:00

9:00

12:00

15:00

18:00

21:00

0:00

当日

3:00

6:00

9:00

12:00

15:00

18:00

21:00

## 熱中症特別警戒アラート

前日14時頃に  
該当地域自治体に発表

当日0:00~23:59まで

### ■発表時

- ・熱中症予防行動の徹底
- ・家族や身近な人々による見守り、声かけ等の共助等と公的な支援である共助も活用
- ・運動、外出、イベント等の中止や延期を検討推奨

### 共通する当日までの準備・確認事項

- ・涼しく過ごせる環境の確保
- ・水分、塩分補給の準備
- ・高齢者、子ども等熱中症になりやすい方への準備を確認
- ・翌日の運動、外出、イベント等の中止や延期を判断

※熱中症特別警戒アラート及び熱中症警戒アラートの発表後の取り消し、また解除の案内はございません