

# 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.wbgtenv.go.jp/wbgtdata.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(℃)	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	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バックを当てる等、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。