

① 適切な予防措置



- ✓ 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（特に新入生）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) に基づいて活動中止を判断することも必要**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）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

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)



スポーツ庁では、令和5年度にスポーツ団体を訪問し、熱中症対策の取組についてヒアリングを行った結果を、以下のとおり取組事例としてまとめました。中央競技団体・地域のスポーツ団体等にとって参考になる情報ですので、関係者への幅広い共有をお願いいたします。

スポーツ団体における熱中症対策取組事例

事例 1

公益財団法人 日本スポーツ協会 日本スポーツ少年団

概要

全国スポーツ少年団軟式野球交流大会における実施内容の変更

JSPOは、2023年8月に開催された、JSPO 日本スポーツ少年団、千葉県スポーツ少年団、全日本軟式野球連盟主催の「第45回 全国スポーツ少年団軟式野球交流大会」において、大会前日の判断であったことから、参加者等の混乱が予想されたものの、躊躇することなく子供達の健康と安全を最優先し、熱中症対策の観点から当初の計画を大幅に変更して開催した。

- ① 試合開始時刻を17:30以降に変更し（日中の試合開催を取りやめ）、試合開始前にWBGT値を計測
- ② 開会式、閉会式、少年野球教室を中止
- ③ 試合の実施内容を変更
 - ・イニング数：6回→5回
 - ・試合時間：最長90分→80分
 - ・投手の投球数制限：最大70球→50球

▲主な変更内容

POINT 1

ナイター対応球場やWBGT値を確認して大会の実施可否を判断

大会開催の前日、主催者として一度中止を決定したものの、「子供達も楽しみにしているため何とか実施できないか」との各チーム代表者の声を受けて、実行委員会は実施可否の再検討を行った。

具体的には、球場・審判の確保や子供達が宿泊するホテルの夕食時間の調整、WBGTの予測値の再確認等を行い、最終的に、熱中症対策の観点から実施内容を変更した上で、大会の開催を決定した。

カテゴリ	詳細
WBGT値	・ 試合開始予定時刻の予測値
試合会場	・ ナイター対応の球場の確保可否
帰舎時間	・ 子供達の宿泊するホテルの夕食時間、周辺の交通状況

▲実施可否判断時の主な確認事項

POINT 2

過去の反省を踏まえた安全・安心な大会スケジュールの設計

今回の大会では、結果的に夕方以降に利用できる球場や審判を急遽確保することができたことから、大会自体は開催できたものの、大会前日の判断となったことにより参加者等の混乱を招くこととなった。

上記の反省点も踏まえ、2024年の同大会については、現地のスポーツ少年団と入念な打ち合わせを行い、熱中症の危険性が高まる昼の時間帯を当初から避けるなど、これまで以上の熱中症対策を計画段階から検討している。

事例 2

公益財団法人 日本サッカー協会

概要

公式HPでの特集やオリジナル動画作成による熱中症対策の周知

JFAでは、公式ホームページに「暑熱対策・水分補給」というページを設置し、熱中症対策に係る情報を集約している。具体的には、独自に定めたガイドラインに加え、環境省や厚生労働省の公表資料等を掲載している。さらに、医師監修のもと、熱中症対策の方法を簡潔にまとめたオリジナル動画を作成している。JFAでは、これらを通じて、全国の地域組織における熱中症対策の徹底に取り組んでいる。



▲オリジナル動画



POINT 1

競技特性を考慮した独自の熱中症対策ガイドラインの策定

JFAは2016年に独自の「熱中症対策ガイドライン」を策定している。競技や競技場の特性を考慮し、熱中症を予防するために施すべき対策や、試合実施可否判断のための具体的な基準を示している。ガイドライン策定にあたっては、JSPPOが策定したガイドラインをもとにしつつ、「クーリングブレイク」等、国際サッカー連盟（FIFA）が実施している熱中症対策の施策を取り入れた。JSPPOのガイドラインで示された方針の大枠をベースに、サッカーという競技の特性を踏まえ、ガイドラインの内容を検討した。



▲「熱中症対策ガイドライン」



POINT 2

ガイドライン違反時の対応を含むFAQの作成（地域組織への徹底）

全国の地域組織における熱中症対策の徹底を図るため、ガイドラインで熱中症対策方針を示した上で、ガイドラインに係るFAQを作成し、よくある質問や現場での細かな運用についても定めることでガイドラインの内容を補足し、現場で活用しやすくしている。また、FAQにおいて、ガイドラインに違反した場合には「懲罰規定により懲罰の対象となります。」と記載することにより、地域組織に対しガイドライン遵守を強く促している。

熱中症ガイドラインについて <FAQ>

Q. 本ガイドラインに違反した場合はどうなる？
A. 懲罰規定により懲罰の対象となります。しかし、それ以前の問題として選手等の命を守るための対策であることを十分に認識し、ガイドラインを遵守することが必要です。

以上

2016年3月10日
公益財団法人 日本サッカー協会 競技運営部 作成

▲ガイドラインのFAQ



事例 3

特定非営利活動法人 府中市体育協会／府中市

概要

体育協会と市それぞれで熱中症対策の取組を実施

府中市では、市と体育協会が連携して熱中症対策のための取組を行っている。
府中市体育協会では、毎年夏に熱中症予防講習会を開催し、加盟組織内外に対し熱中症予防に係る知識の普及を行っている。
府中市では、熱中症の危険性が高い日のスポーツ施設のキャンセルについて、使用料の還付や利用日の振替対応を行っている。

POINT 1

講習を2つの形式で実施し広く啓発（府中市体育協会）

府中市体育協会では、2つの異なる形式で熱中症予防講習会を実施することで、より多くの人々へ熱中症対策の知識普及を図っている。
1つは、ジュニア育成地域推進事業の対象である府中市のクラブ向けに、各クラブの練習や試合を行っている会場に赴き現地で2時間ほど実施する形式となっている。子供向けに講習を行いながら、その場にいる指導者や保護者にも啓発を行っている。
もう1つは、府中市体育協会に加盟している全団体向けに、講習場所を設けて実施している。各団体に参加を呼びかけ、積極的な啓発を行っている。

形式	対象	開催方法
パターン1	主に子供	各クラブの練習場所や試合場所に赴き実施
パターン2	指導者	指導者が講習場所に集合

▲熱中症予防講習会の形式

POINT 2

スポーツ施設使用料金の返金・利用日振替対応（府中市）

府中市では、東京都内で熱中症警戒アラートが発表されていたり、熱中症の危険性が高いと利用者自らが判断して市立スポーツ施設の利用を取りやめる場合、利用者に対して使用料を還付する、もしくは施設利用日の振替を認める取組を令和2年から実施している。



熱中症予防のため体育施設利用を取りやめた場合の使用料の還付等について

📧 ポスト 📧 LINEで送る 最終更新日：2023年6月15日

熱中症予防のため、市立体育施設の利用を取りやめた場合は、使用料を還付または振替します。

還付基準

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合において体育施設の利用を取りやめた場合
例) 還付対象となるのは以下のような場合です。

- ・利用日に東京都内に熱中症警戒アラートが発表されている場合
- ・利用者が自身の体調を考慮し、熱中症の危険性が高いと判断した場合

注記：冷房設備のある施設は対象外となります。

対象期間

令和5年4月26日（水曜日）から10月25日（水曜日）の利用分

熱中症警戒アラートについて

環境省及び気象庁は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、熱中症警戒アラートを発表しています。熱中症警戒アラートが発表されている場合は、熱中症予防行動を積極的にとり、より一層注意しましょう。

熱中症警戒アラートの詳細は、[環境省ホームページ（外部サイト）](#)よりご確認ください。

▲使用料の還付等について

事例 4

足立区軟式野球連盟

概要

活動時間／試合時間の制限を求める通達

足立区軟式野球連盟では、足立区や体育協会と連携し、子供達の健康と未来を守るため、徹底した取組を行っている。

具体的には、熱中症対策に係る通達を発出しホームページに掲載することで、各地区リーグの試合時間や各チームの活動（練習含む）時間を制限するなど、加盟団体に対して熱中症予防を促している。



熱中症予防対策として更なるお願いです。
下記の通達（活動中止時間を1時間延長等）を周知徹底をして活動をお願いします。

熱中症予防対策（再通達）20230815.pdf
PDFファイル [80.7 KB]

ダウンロード

◆体育協会からの注意喚起

暑い日が続いています。区内で活動しているスポーツ団体からも熱中症により救急搬送される事案がありました。
加盟団体は傘下チーム・団体に次の注意喚起をお願いいたします。

- 1 試合中で熱中症警報Aメールに気づかないことがあります。試合中もAメールその他の熱中症警報に注意してください。
●A-メール（足立区メール配信サービス）
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/hodo/ku/koho/a-mail/index.html>
- 2 暑さ指数31度以上、気温35度以上の場合には、運動は原則中止してください。
- 3 水分補給などの対策を取りながら活動をしていても、体調により熱中症となる場合があります。熱中症警報が出ていなくても、運動前の体調のチェックや運動中の健康観察をし、「無理をしない・させない」ようにしましょう。

▲連盟HPの通達掲載画面

POINT 1

熱中症の危険度が高い時間帯の活動を制限（練習含む）

2023年の通達では、夏季期間中、①12時～15時に活動しないこと（練習含む）、②足立区内の地区リーグの試合は8時には開始し12時までには終了することを加盟団体に依頼することで、気温が高くなる時間帯の活動を避けるようにしている。活動時間制限のルールを決めるに当たっては、区や加盟団体の意見をとりまとめることで、両者にとって受け入れやすいルールとなるようにしている。

また、上記の対応を取った上で熱中症になってしまった場合には、加盟団体から連盟に逐一報告することを求めており、連盟として状況を把握できる体制を整えるなど、何かあった時に連盟として速やかに対応できる環境作りに努めている。

2023/8/15

熱中症予防対策に関して(再通達)

足立区少年軟式野球連盟

8月も後半になりますが、まだまだ猛暑日が続いています。
スポーツをするには大変危険な状態です。
各リーグ、各チーム様々な方策をいただいていると思いますが
改めて、子供たちの命を守る為の行動を考えて活動をお願いします。

◆活動時間について
現在は12時～14時の活動を中止していただくように要望をしていますが
下記の通り中止時間を1時間伸ばすように変更します。
・夏季期間は12時～15時の間は活動を中止をお願いします。

▲連盟からの通達

（上記サイトからダウンロード可能）

POINT 2

通達内容の実効性を高めるための対応

実際には通達内容を遵守せずに活動するチームや他地域の球場で活動することで通達内容の適用を免れているチームがいる。そうした行為を繰り返すチームへの対応としては、加盟団体が集まる全体会での繰り返しの要請に加え、個別で話し合いの場を設けたり、連盟の役員が実際にグラウンドを見回りしたりすることによって、加盟団体全体に対する通達内容の浸透を図っている。

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。



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、乳幼児等の熱中症にかかりやすい方の周りの方は、熱中症にかかりやすい方が室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごせているか確認してください。
- 熱中症にかか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、全ての人々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約840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
- ・家族や周囲の人々による見守り、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、乳幼児等熱中症にかか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

暑さ指数 (WBGT)

	<p>暑さ指数 (湿球黒球温度) WBGT : Wet Bulb Globe Temperature</p>
<p>暑さ指数 とは</p>	<p>熱中症の危険度を判断する数値</p>
<p>計算式 (屋外の場合)</p>	<p>$0.1 \times \text{乾球温度(気温)} + 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度}$ (※単位は摂氏度(°C)で示されるが、気温とは異なる)</p>
<p>測定装置 (例)</p>	 <p>乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計を使って計算</p>

暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
31℃以上	運動は原則中止	<ul style="list-style-type: none"> ○特別の場合以外は運動を中止する。 ○特に子どもの場合は中止すべき。
28℃～31℃ 以上 未満	激しい運動は中止 (嚴重警戒)	<ul style="list-style-type: none"> ○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分おきに休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。 ○暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25℃～28℃ 以上 未満	積極的に休憩 (警戒)	<ul style="list-style-type: none"> ○熱中症の危険度が増すので、積極的に休憩を取り、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取る。
21℃～25℃ 以上 未満	積極的に水分補給 (注意)	<ul style="list-style-type: none"> ○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。

※ 出典：環境省・文部科学省 学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き

※ 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』（2019）より



熱中症が 増えています

予防のためのポイント



熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は
環境省のLINE公式アカウント
で確認することができます。

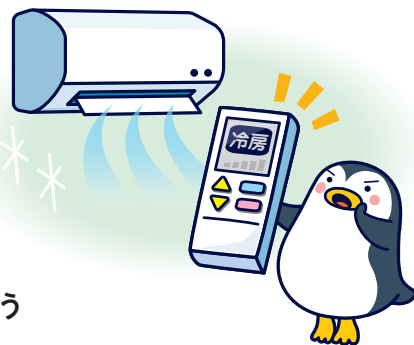
友達追加は
こちら →



エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、
命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



政府の熱中症対策

熱中症予防情報サイト: 熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報



高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

- 高齢者のための熱中症対策



〈リーフレット〉

管理者がいる場等における熱中症対策の促進

- 学校関係の熱中症情報



- 農作業中の熱中症対策



- スポーツの熱中症対策



- 防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

- 学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報



- 災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

地域における連携強化

- 熱中症に関連する気象情報



- 夏季における熱中症による救急搬送状況



- 健康・医療関係の熱中症情報



その他

- エアコンの早期の試運転について



- ヒートアイランド対策



- 無理のない省エネ生活



マイボトルで
熱中症予防を!



内閣府

こどもみんなの
こども家庭庁

こども家庭庁

FDMA
住民とともに

消防庁



文部科学省



スポーツ庁



厚生労働省

MAFF
Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries

農林水産省



経済産業省



国土交通省



観光庁



気象庁



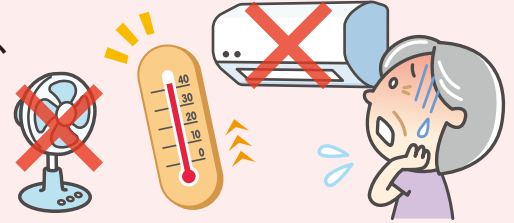
環境省

エアコンが使用できないときの 熱中症対策



エアコンが使用できないときの熱中症にご注意ください！

故障時や停電時など、エアコンが使用できないとき、熱中症リスクが高くなるため、注意しましょう。
熱中症による健康被害は、高齢者において多発しております。



🚿 体を冷やしましょう

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくしましょう。
- のどが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぐと熱が放散されます。
- 水道が使えるようなら、水浴び等で体を冷やしましょう。



🚗 涼しいところに避難しましょう

- 車内は短時間で気温が上昇しやすいため、車内への避難は可能な限り避けて、冷房設備が稼働している場所へ移動することをおすすめします。
- やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも小さな子どものみを車内に残すことは大変危険であり、絶対にやめましょう。



🧺 普段から停電時などに備えましょう

停電時は断水が起こる可能性があります。

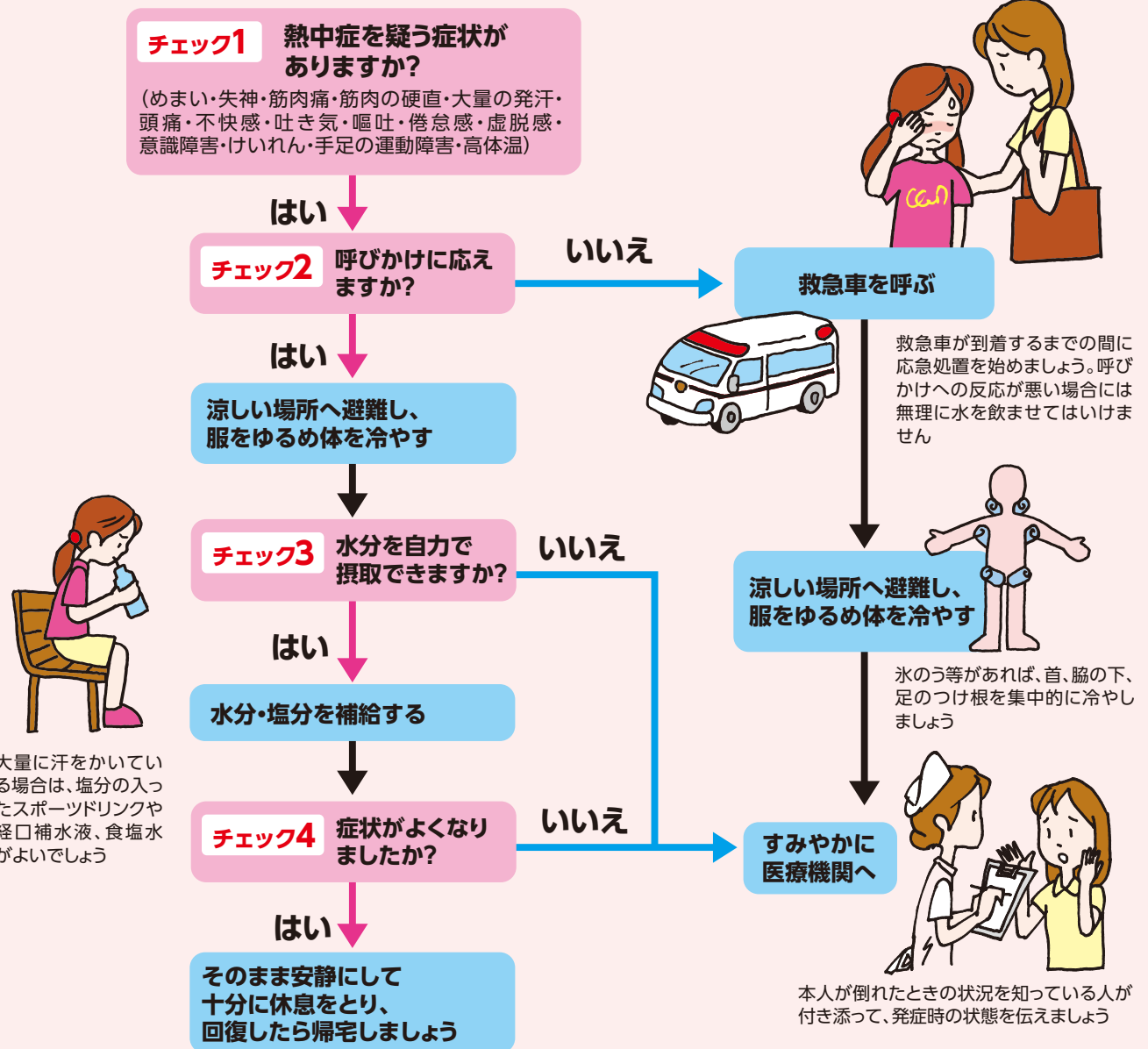
- 飲料や非常トイレ等を備蓄しましょう。
- 熱中症予防に利用できるように、浴槽やポリタンクに水を貯めておきましょう。
- 水をペットボトルに入れて凍らせておくと、もしものときに飲料にも冷却にも使えて便利です。



「熱中症かも」と思ったら... 誰でもできる応急処置

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



熱中症の詳しい情報については、熱中症予防情報サイトをご覧ください
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp>



災害時等の熱中症対策に携わられる方へ ▶

