

千ス協第176号  
令和5年7月26日

加盟・準加盟団体 各位

公益財団法人千葉県スポーツ協会  
理事長職務代理者  
副理事長 庄 司 忠 男  
( 公 印 省 略 )

スポーツ活動における熱中症事故の防止について（依頼）

平素より当協会スポーツ推進事業に対し、格別なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、標記については、日頃より御協力をいただいているところではありますが、今夏も猛暑日が続き、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おります。

熱中症は、スポーツ等の活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整え、活動中や終了後にも適宜補給を行うこと等の適切な措置を講ずれば十分防ぐことが可能です。また、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、体温の冷却、病院への搬送等適切な処置を行うとともに、年齢、性別、障害の有無や程度等に応じて対応することが必要です。

熱中症の発生は、突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日等、体が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、引き続き、熱中症事故防止のための適切な措置を講じていただきますようお願いいたします。

(別添資料)

- ・「熱中症警戒アラート」について（環境省・気象庁）
- ・熱中症警戒アラート全国運用中！（内閣府・環境省他）
- ・熱中症かも？と思ったら～熱中症対応フロー～（日本スポーツ振興センター）

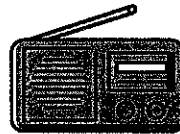
# 熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。  
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

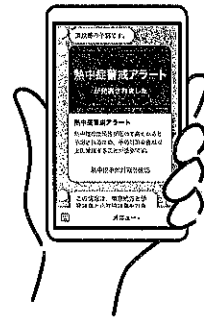
報道機関  
(テレビ・ラジオ)



●●●熱中症警戒アラートが発表された日は、明日熱中症予防行動を徹底しましょう。



防災無線



SNS



## 熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような予防行動を行えば防ぐことができます。

## 熱中症警戒アラート発表時は **徹底した予防行動** を!



### エアコンを適切に使用しましょう



- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



### 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



### 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、こども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。



### 外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



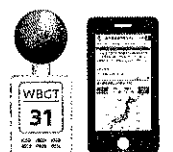
### 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。



### 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

# 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



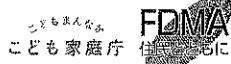
●無理のない省エネ生活



マイボトルで熱中症予防を!



内閣府



こども家庭庁



消防庁



文部科学省



スポーツ庁



厚生労働省



農林水産省



経済産業省



国土交通省



観光庁



気象庁



環境省

# 「熱中症警戒アラート」について

令和5年度は4月26日(水)から10月25日(水)まで実施

環境省 × 気象庁

## 熱中症警戒アラート

環境省・気象庁が新たに提供する、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表し、国民の熱中症予防行動を効果的に促す。

### 1. 発表基準

- 熱中症による死亡者数・救急搬送人員は高い水準で推移しており、気候変動等の影響を考慮すると熱中症対策は極めて重要

### 2. 発表方法

- 高温注意情報を、熱中症の発生との相関が高い暑さ指数(WBGT)を用いた新たな情報に置き換える

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱がうみに影響の大きい  
**気温 湿度 輻射熱**  
の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標です。

※各地域の暑さ指数は環境省の熱中症予防情報サイト参照

### 3. 発表の基準

- 府県予報区内のどこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33以上になると予測した場合に発表

暑さ指数(WBGT)	注意すべき点	対応すべき点
31以上	すべての生活活動における危険性	外出を控え、水分をこまめに摂取し、涼しい場所へ移動する。
25~29℃	中等度以上の生活活動における危険性	外出を控え、水分をこまめに摂取し、涼しい場所へ移動する。
25~29℃	中等度以上の生活活動における危険性	外出を控え、水分をこまめに摂取し、涼しい場所へ移動する。

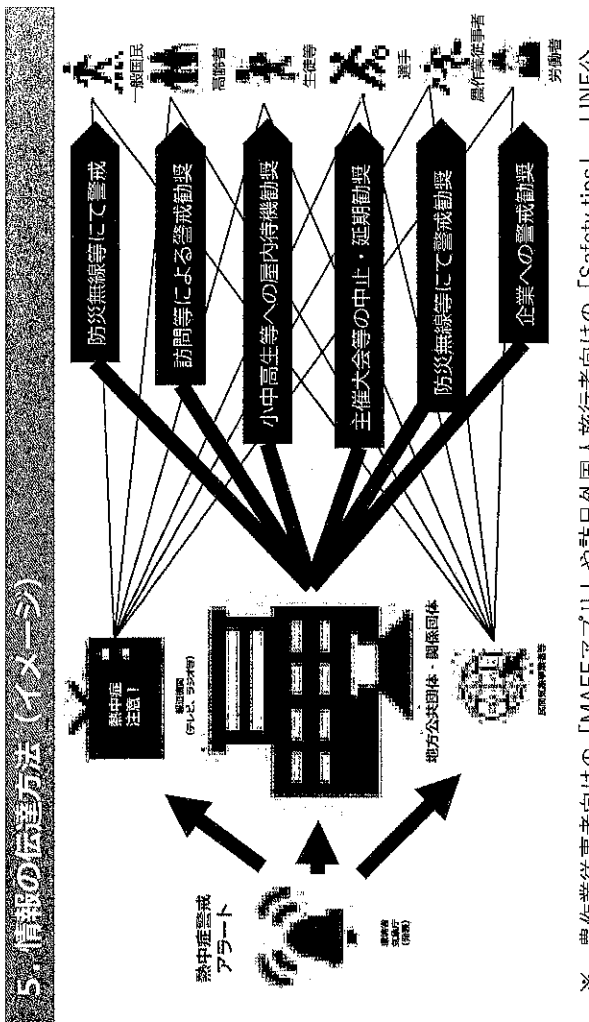
### 4. 発表の地域単位・タイムング

<地域単位>

- 気象庁の府県予報区等単位で発表
- 該当府県予報区内の観測地点毎の予測される暑さ指数(WBGT)も情報提供

<タイムング>

- 前日の17時頃及び当日の朝5時頃に最新の予測値を元に発表
- 報道機関の夜及び朝のニュースの際に報道いただくことを想定
- 「気づき」を促すものであるため、一度発表したアラートはその後の予測で基準を下回っても取り下げない



### 6. 発表時の熱中症予防行動例

- 熱中症の危険性が極めて高くなる日と予測される日の前日または当日に発表されるため、日頃から実施している熱中症予防対策を普段以上に徹底することが重要。

(例)

- > 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- > 高齢者、子ども、障害者等に対して周囲の方々から声をかける。
- > 身の回りの暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にする。
- > エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止/延期をする。
- > のどが渇く前にこまめに水分補給するなど普段以上の熱中症予防を実践する。

### 7. 令和4年度の実績(全国)

発表地域：46地域/58地域  
発表日数：85日/183日  
延べ発表回数：889回  
※4/27~10/26  
(4月第4水曜から10月第4水曜まで)

発表地域：53地域/58地域  
発表日数：75日/183日  
延べ発表回数：613回  
※4/28~10/27  
(4月第4水曜から10月第4水曜まで)

【参考】令和3年度の実績

注1) 日本生気象学会発表より引用  
注2) 日本スポーツ協会発表より引用

# 熱中症かも?と思ったら～熱中症対応フロー～

令和2年7月号

先生・顧問向け

## 熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹筋のけいれん(つる)と筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。
- ★ 足がもつれる・ふらつく・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない 等

熱中症を疑う症状

意識障害の有無

質問をして応答をみる

- ここはどこ?
- 名前は?
- 今何をしています?

なし

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない 等

あり  
(疑いも含む)



すぐに救急車を要請し、同時に  
体を冷やす等の応急手当を行う。

救急隊を要請

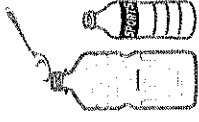
水分摂取がとまるか

できない

とまる

水分塩分を補給する

- 0.1～0.2%食塩水  
あるいは  
スポーツドリンク
- 熱けいれんの場合は  
生理食塩水(0.9%)  
などの濃いめの食塩水  
を補給する。



改善しない

症状改善の有無

症状改善

経過観察

病院へ!  
体を冷やししながら、設備や  
治療スタッフが整った集中  
治療のできる病院へ一刻も  
早く搬送しましょう!!

## 身体冷却

救急車到着までの間、  
積極的な冷却を要す。

効果的な冷却方法

- ① 氷水に全身をつける。
- ② ホースで水をかける。
- ③ ぬれタオルを体にあて  
扇風機で冷やす。



※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

平成30年度スポーツ振興事業「学校における体育活動での事故防止対策推進事業」熱中症を予防しよー知って防ごう熱中症ー」パンフレットより改変