

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)



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

お問い合わせ：
スポーツ庁健康スポーツ課
電話：03-5253-4111（内線4140）

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)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

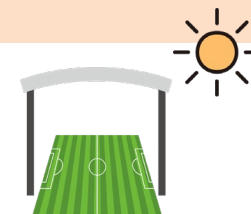


2. 指導において必要な事項

(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)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

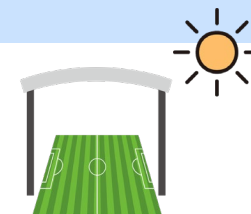


4. 自然環境要因の事故を防ぐための対策

(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)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)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。

熱中症特別警戒情報

[熱中症特別警戒アラート]

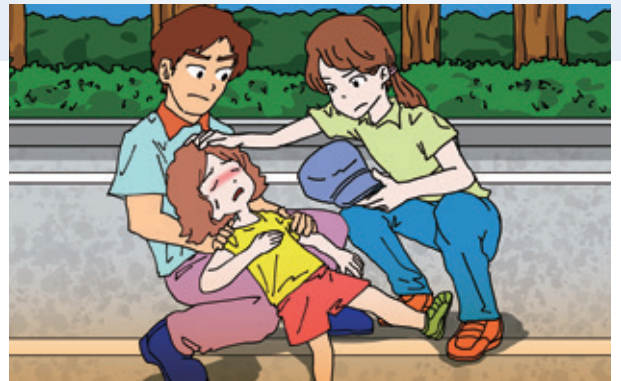
熱中症予防情報サイト



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

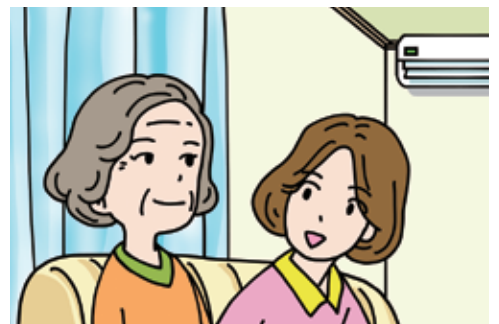
熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）発表中

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

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。