８ス健ス第２８号
令和８年７月３１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
髙　見　暁　子

スポーツ活動における熱中症事故の防止について（依頼）

スポーツ活動における熱中症事故の防止については、別紙１のとおり、令和８年４月 28 日付の依頼文書において、重点として取り組むべき事項（基本的な考え方、重点事項）や取組に当たっての留意事項等を示し、適切な措置を講ずるよう依頼したところですが、７月 21 日から５日間連続で、複数の地方自治体で最高気温が 40 度以上となる「酷暑日」が観測されており、熱中症への一層の警戒が必要な状況となっています。

こうした中、７月 31 日に、「熱中症対策に関する関係閣僚会議」が開催され、別紙２のとおり、「酷暑を乗り切るための熱中症対策」が示されました。

ついては、改めて、令和８年４月 28 日付の依頼文書の内容を徹底いただくとともに、特に、下記の内容について徹底し、スポーツ活動における熱中症事故の防止のため、適切な措置を講ずるようお願いします。

また、熱中症事故の防止に当たっては、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」やスポーツ庁「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（試行版）」等を参考として、対策を徹底するとともに、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します。

記

１．スポーツ大会・イベントにおける開催時期・時間帯の柔軟な設定を含めた熱中症対策の徹底

スポーツ大会・イベントの実施に当たっては、開催地域における暑さ指数（WBGT）の状況等も踏まえながら、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とすること。

２．適時・適切な水分・塩分補給、効果的な身体冷却等の熱中症対策の徹底

スポーツ活動において、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。

【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　／　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　／　電話：03-5253-4111(内線3951)

別紙１

８ス健ス第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　／　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　／　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　／　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　／　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　／　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

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
「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
「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/know/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

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
「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
「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

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
「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/
「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
「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/saigaiiryou

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 -スポーツ事故の防止と法的責任-
https://www.sportsanzen.org/about_us/grjkkl0000000f3g-att/grjkkl0000000fe2.pdf

別紙

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。

出典：消防庁 報道発表資料「令和7年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況」（令和7年10月29日付）

別添１

「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

↑詳細:スポーツ庁HP

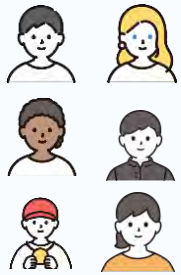
趣旨目的

- 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。

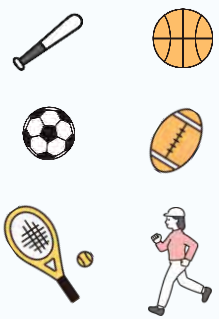
対象・構成

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。

❶ 運動・スポーツを実施する個人向け

❷ 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

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

❹ 運動・スポーツ活動の運営者向け

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

❺ 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
- 民間運動・スポーツ施設
- 公共運動・スポーツ施設
- 大学等の運動・スポーツ施設
- 学校体育施設
- 各種公園等
- 商業施設の運動・スポーツ施設 など

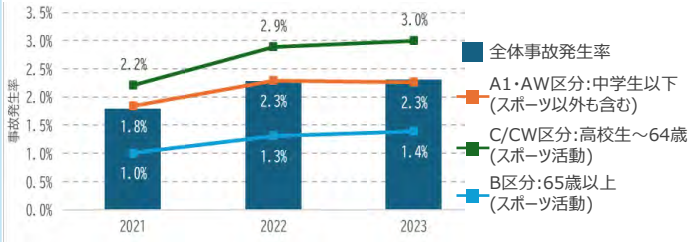
運動・スポーツ事故の現状

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年度末現在)



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）

❶ 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

❷ 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、疾病罹患者、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

❸ 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
- WBGTに基づく運営ルールの設定（中止・延期基準等）
- 熱中症予防のための競技ルール設定
- 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

❹ 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
- 屋内活動における冷房設備等の環境確保
- 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

❺ 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

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

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**していることからも、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。**

❶ 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。

❷ 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。

❸ 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、脱水の兆候と言われています。 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　・送風　・手掌(手のひら)冷却 ・クーリングベスト　・頭頸部冷却 (内部冷却) ・水分補給 ・アイススラリー (細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取

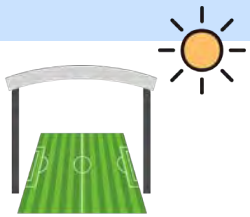


4.自然環境要因の事故を防ぐための対策

(1)熱中症の予防(つづき)

❹ 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。



❺ 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

(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(℃)		
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)

❹ 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

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

(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**していることからも、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**。

❶ 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。

❷ 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。

❸ 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。

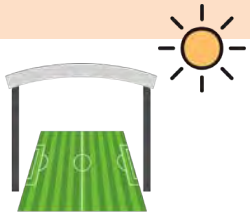
暑熱環境下で推奨される水分・塩分補給の方法	運動中に汗によって失われる水分の量には個人差があり、個人の中でも暑さに慣れる前と後では変わります。脱水も飲み過ぎも健康にはよくないため、理想的には、運動・スポーツ活動前後で体重を測定し、運動・スポーツ活動中の脱水を体重の2%以内に抑えることを目指しましょう。 運動・スポーツ活動後に体重が増えてしまっている場合は、明らかな飲み過ぎのため注意が必要です。一方で、濃い尿の色が続く場合や喉の渇きを感じる場合は、脱水の兆候と言われています。 ①体重の減少、②濃い尿、③喉の渇きのうち、2つ以上に該当している場合は、運動・スポーツにより失った水分の補給を積極的に行いましょう。
効果的な身体冷却の方法	(外部冷却) ・アイスタオル　・送風　・手掌(手のひら)冷却 ・クーリングベスト　・頭頸部冷却 (内部冷却) ・水分補給 ・アイススラリー (細かい氷の粒が液体に混ざった飲料)摂取



(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)

❹ 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。



❺ 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

(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(℃)		
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

(2)症状に応じた応急手当(つづき)

❹ 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

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

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	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)事故発生時の応急手当(つづき)

❹ 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

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

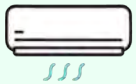
3.運動・スポーツ活動における熱中症防止

(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保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。

❶ 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。

❷ 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。

❸ 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、脱水の兆候と言われています。 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　・送風　・手掌(手のひら)冷却 ・クーリングベスト　・頭頚部冷却 (内部冷却) ・水分補給 ・アイススラリー(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)

❹ 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。 • 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

2026年1月

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

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)

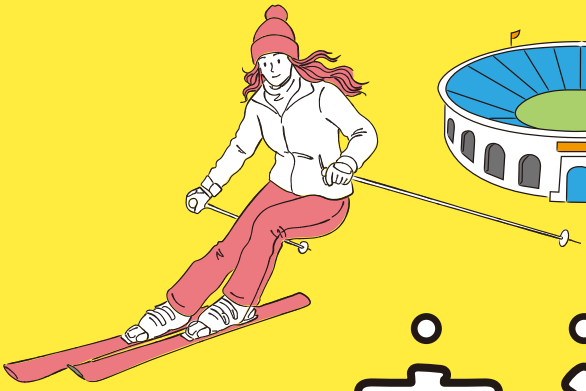
❹ 熱中症が発生した場合

- 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。	

別添2

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

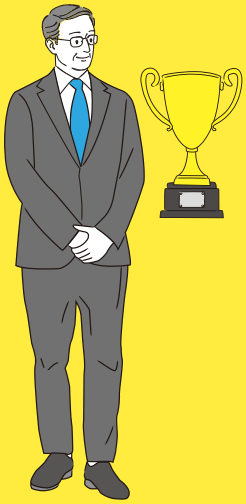






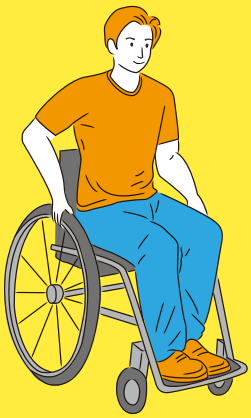


安心があると、スポーツはもっと楽しい。





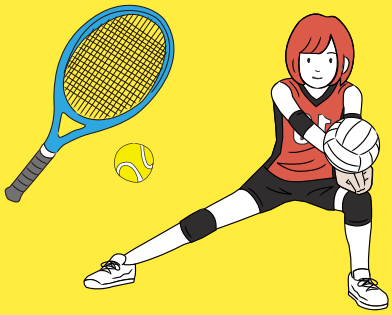
「すべて」の人が「すべて」の場所で
安心してスポーツに取り組める環境を。
あらゆる運動・スポーツ中の
事故防止に共通するポイントを整理した
5つのガイドラインです。

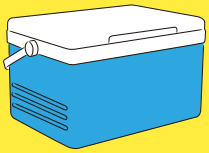












スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

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

スポーツ安全対策ガイドライン　検索

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1372002.htm

詳しくは、スポーツ庁のウェブサイトをご覧ください。

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

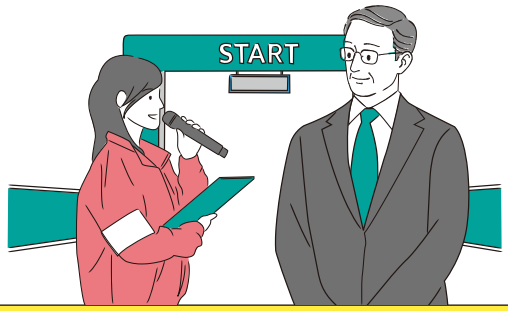
- 指導者に必要な運動・スポーツの安全に関する正しい知識
- 指導において必要な事項
- 用具・環境の適切な管理
- 事故が発生した場合の対応
- 暴力・ハラスメント行為の防止



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

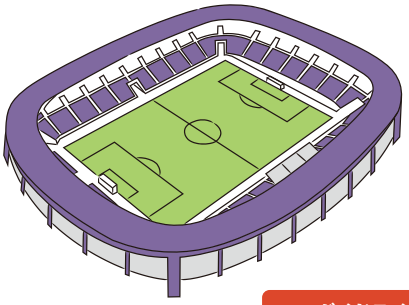




05 施設の設置・運営者編

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!

スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

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

お問い合わせ
〒100-8959 東京都千代田区霞が関3丁目2番2号　スポーツ庁 健康スポーツ課
Mail：kensport@mext.go.jp
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1372002.htm

別添３

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になります**。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 ースポーツ事故の防止と法的責任ー（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）

別添４

熱中症特別警戒情報

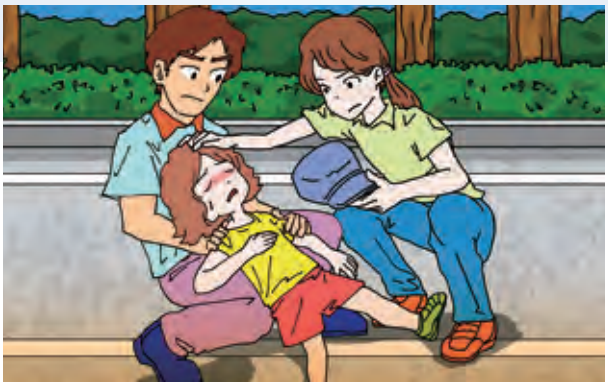
［熱中症特別警戒アラート］

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。



環境省

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、こ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

酷暑を乗り切るための熱中症対策

別紙２

気候変動・高齢化が進行する中、国民の命と健康を守るため、
熱中症死亡者の８割超を占める高齢者はもとより子供・労働者の熱中症対策を推進

■ は短期の取組
□ は中長期の取組

横断的取組（環境省）

- ■ **熱中症特別警戒アラート・警戒アラートの運用**と現場での連動した対策の徹底
- ■ **クーリングシェルターの指定促進**、好事例の展開
- ■ 関係府省庁一体となった**普及啓発・熱中症予防強化キャンペーン**の実施

高齢者を守る取組

独居老人等に対する見守り・声かけの徹底

- ■ 熱中症対策普及団体・地域の福祉関係者等による**見守りや熱中症予防行動の呼びかけ**活動の更なる強化（内閣府・厚生労働省・環境省）
- ■ 避難所における**冷房機器の確保等**による良好な避難生活環境の確保（内閣府）
- ■ 地域における孤独・孤立対策担当部局と熱中症担当部局が**連携した見守り・声かけの強化**（内閣府・環境省）

子供を守る取組

大会・学校・部活動・保育施設等各現場での対策の徹底

- ■ スポーツ大会・イベントにおける**開催時期・時間帯の柔軟な設定を含めた熱中症対策の徹底**（スポーツ庁）
- ■ **部活動を含めたスポーツ活動**における水分・塩分補給、効果的な身体冷却など熱中症対策の徹底（スポーツ庁）
- ■ 教育・保育施設等における**熱中症事故の防止を注意喚起**（文部科学省等）
- □ **学校体育館への空調整備**を加速（文部科学省）

労働者を守る取組

職場、とりわけ屋外労働者への対策の徹底

- ■ 改正労働安全衛生規則を徹底し、職場での熱中症**早期発見の体制整備、重篤化防止措置の徹底**（厚生労働省）
- ■ 「夏の熱中症等対策声かけ期間」を新設し、**ひとり農作業への対策を徹底**（農林水産省）
- ■ **猛暑期間・時間の建設作業回避の徹底**（国土交通省）
- □ **スマート農業技術**の導入支援、**高効率空調機**の更新支援（農林水産省・経済産業省）

＜国民へのメッセージ発信＞

- ➢ **これらの内容を関係省庁を通じて再度強力に発信するとともに、国民への呼びかけ**
  （命を守る４つのポイント）
  ①アラート情報の確認 ②こまめな水分・塩分補給
  ③エアコンの使用またはエアコンのある施設（クーリングシェルター）への退避 ④高齢者等への見守り・声かけ
- ➢ **特に、熱中症になりやすい高齢者に対する広報・周知の徹底**