

スポーツ活動における熱中症予防対策ガイドライン

宗像市

令和8年4月

【目次】

1 策定の背景	2
2 熱中症とは	2
3 スポーツ活動における熱中症予防対策指針	3
4 熱中症予防対策例	4
5 熱中症の症状と分類	5
6 熱中症の初期対応	6

1 策定の背景

近年、日本の気温は記録的な上昇傾向にあり、特に令和5年から令和7年にかけては、統計開始以降、最高気温を3年連続で更新するなど、異常な暑さが続いています。本市においても、WBGT 値^{※1} が28以上を示す危険な日が夏季の多くの日を占めており、福岡県内の熱中症の救急搬送件数も、6月と比較すると、7～8月は7倍となるなど、極めて危険な状況が常態化しています。

図1 宗像市のWBGT 値実績_環境省(単位:日)

WBGT値	6月			7月			8月			9月		
	R4	R5	R6	R4	R5	R6	R4	R5	R6	R4	R5	R6
33～35	0	0	0	1	5	5	1	5	12	0	0	6
31～33	3	1	0	13	17	19	21	13	15	2	1	9
28～31	8	8	9	17	8	4	7	11	3	8	16	10
計	11	9	9	31	30	28	29	29	30	10	17	25

図2 福岡県の熱中症救急搬送件数_総務省(単位:件)

	6月	7月	8月	9月
R4	547	1,237	1,007	189
R5	315	1,364	1,419	299
R6	263	1,912	1,741	625
R7	546	1,623	1,134	407

このような状況の中、スポーツ活動の場においても熱中症の発生リスクが高まっていることから、市民が安全、安心に活動ができるよう、本ガイドラインを策定しました。

2 熱中症とは

熱中症とは、高温・多湿・直射日光・風通しの悪さなど、身体に熱ストレスを与える暑熱環境下で発生する障害の総称で、重症の場合には健康な人であっても死亡事故につながるおそれがあります。また、暑熱環境下で無理な活動を行うと、体力の消耗が激しくなるだけでなく、活動の質も低下し、十分な効果を得ることが難しくなります。このため、こまめな休憩や適切な水分補給などの対策を講じながら、良好な体調のもとで活動を行うことは、熱中症の予防だけでなく、安全で効果的なスポーツ活動の実施にもつながります。

本ガイドラインのほか、公益財団法人日本スポーツ協会が作成している「スポーツ活動中の熱中症ガイドブック」等も参考にしながら、熱中症予防に努める必要があります。

図3 スポーツ活動中の熱中症ガイドブック(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 5ヶ条】

- ①暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ②急な暑さに要注意
- ③失われる水と塩分を取り戻そう
- ④冷やそう、からだの外から内から
- ⑤体調不良は事故のもと



※1 WBGT 値(暑さ指数): 気温、湿度、日射・輻射熱などを総合的に取り入れて算出される、熱中症の危険度を評価する指標

3 スポーツ活動における熱中症予防対策指針

環境省や日本スポーツ協会が示す「熱中症予防運動指針」を踏まえ、以下の通り、本市の指針を定めます。この指針では、WBGT 値に基づく活動中止の判断基準等を整理しており、WBGT 値35以上の際の熱中症特別警戒アラート発令時には、市または教育委員会の措置として、体育施設や有料公園、学校開放施設の利用を中止します。スポーツ活動の際には、本指針を踏まえ、適切な活動の判断を行うよう努めてください。

WBGT値 (暑さ指数)	熱中症予防運動指針 (環境省・日本スポーツ協会)	スポーツ活動における 熱中症予防対策指針 (宗像市)	施設利用キャンセル 返金・免除 空調使用料減免
35以上 熱中症特別 警戒アラート発表	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。	特別な場合※ ¹ を除き、運動は中止・延期とする。特に子どもや高齢者は、屋内・屋外を問わず運動を控える。	【条件】 当日朝7時時点の環境省予測で、宗像市地点のWBGT値が28以上。 【施設利用キャンセル】 ・利用開始時間までに熱中症予防を理由としたキャンセルの申し出(電話またはメール)があれば、対象施設の会場使用料はかからない。 【空調利用料】 ・施設利用日に条件が満たされている場合は、空調を稼働させる。空調利用料はかからない。
33以上35未満 熱中症 警戒アラート発表		※ ¹ 万全な熱中症対策を講じることができると主催者が判断する等の場合	
31以上33未満	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。	身近な場所での暑さ指数を確認したうえで、涼しい環境または適切な熱中症対策がとれる場合以外は、中止・延期を検討する。激しい運動や持久走は避け、短時間で強度の低い運動に切り替える。10~20分おきに休憩をとり、こまめな水分・塩分補給を徹底する。体調不良者や暑さに慣れていない人は運動を中止させる。	
28以上31未満			
25以上28未満	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。	積極的な休憩(30分おき)と、こまめな水分・塩分補給を推奨。激しい運動を行う場合は、特に注意を払い、熱中症の兆候がないか常に確認する。	
21以上25未満	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。	運動による熱中症事故が発生する可能性がある。運動中の体調変化に注意し、適宜水分・塩分を補給する。	
21未満	ほぼ安全(適宜水分補給) 通常は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。	通常は熱中症の危険は小さいが、水分・塩分補給は引き続き必要。	

4 熱中症予防対策例

本市のスポーツ活動における熱中症予防対策指針において、スポーツ活動を行うにあたっては適切な熱中症予防対策を講じることを求めています。下記の例を参考に、適切な熱中症対策を講じてください。



熱中症予防対策例

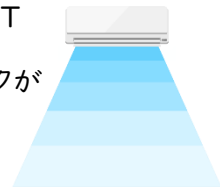
- 暑さ指数計を設置し、活動中の暑さ指数(WBGT)を確認する。
- 活動中は、できるだけ直射日光を避ける、又は遮る工夫を行う。
- 特に暑さ指数の高い時間帯(概ね11時~16時)を避けて活動時間を設定する。
- 空調の利用できる体育館など、代替施設の活用を検討する。
- 活動場所に適宜散水を行うなど、周囲の温度上昇を抑える工夫を行う。
- スポーツドリンク等の水分及び塩分を準備する。
- 氷や冷たいおしぼりなど、身体を冷やすことができる物品を準備する。
- 冷房のある部屋や日陰など、涼しい休憩場所を確保する。



室内における熱中症予防対策

WBGT 値が高い場合や、熱中症警戒アラートが発令された場合(WBGTの予想値が33に達する場合に発令)は、室内においても熱中症のリスクが高まるため、十分な対策を講じる必要があります。

エアコンや扇風機等を活用して室温及び湿度を適切に管理するとともに、カーテンやブラインド等により直射日光を遮るなど、室内環境の調整を行います。また、喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給を行うよう参加者に促すものとします。



5 熱中症の症状と分類

熱中症は症状の程度により、Ⅰ度（軽症）、Ⅱ度（中等症）、Ⅲ度（重症）に分類され、それぞれ異なる症状が現れます。程度が重くなると死亡率が高くなるため、涼しい場所に移動させ、水分補給を行いつつ、体温を下げるようにし、必要に応じ救急車を要請してください。

熱失神（Ⅰ度、軽症）

炎天下にじっと立っていたときや立ち上がったとき、運動後などに起こります。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下し、脳への血流が減少することで起こるもので、めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられます。

熱けいれん（Ⅰ度、軽症）

大量に汗をかき、水だけ（又は塩分の少ない水）を補給した場合に血液中の塩分濃度が低下し、痛みを伴う筋けいれん（こむら返りのような状態）が起こります。下肢だけでなく、上肢や腹筋などに起こることもあります。

熱疲労（Ⅱ度、中等症）

脱水が進行し、水分と塩分が急速に失われることで、全身のだるさや集中力の低下した状態をいい、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。

熱射病（Ⅲ度、重症）

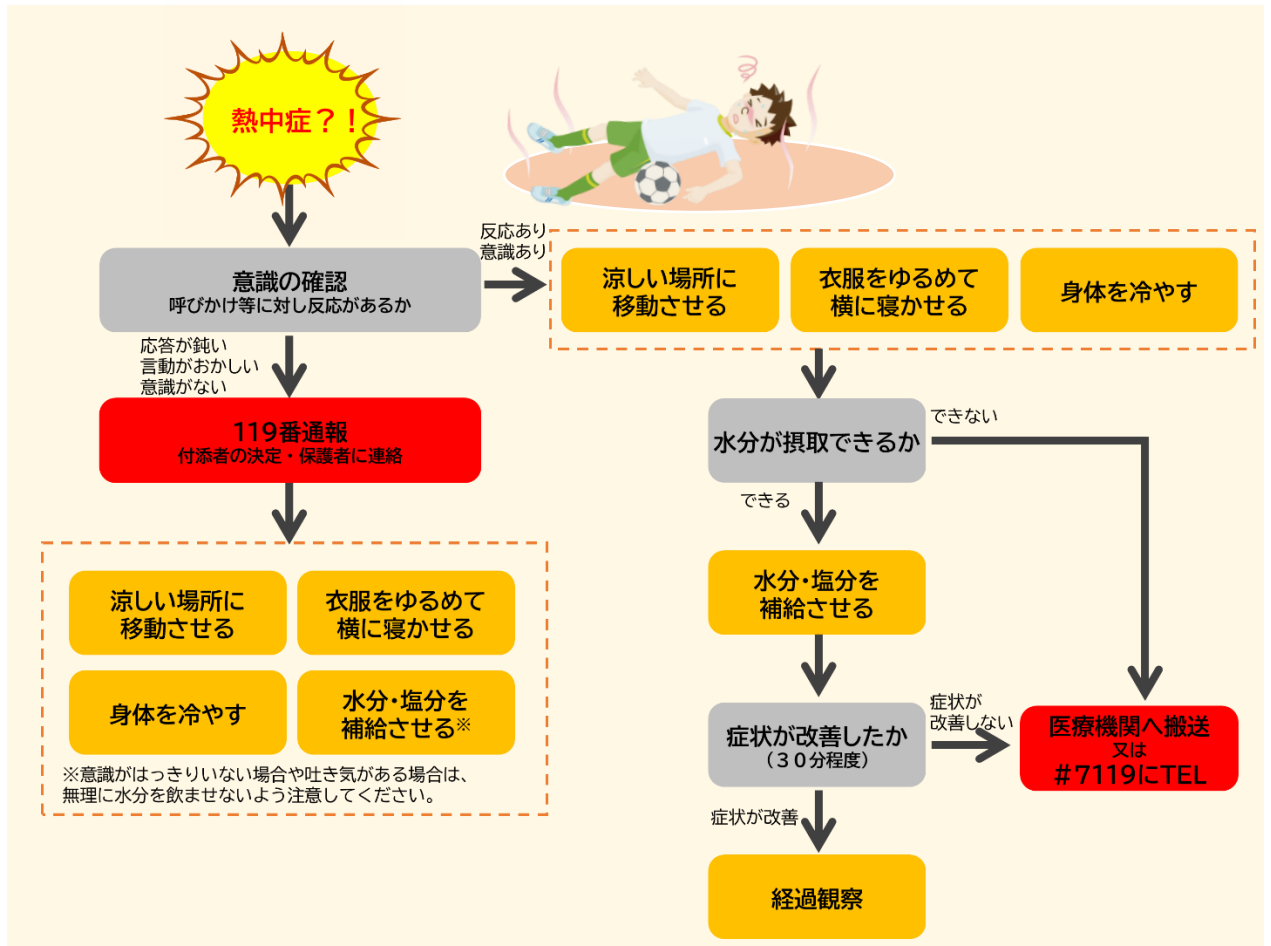
過度に体温が上昇（概ね 40℃以上）し、脳機能に異常をきたした状態です。体温調整も働かなくなり、さまざまな程度の意識障害がみられます。応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から、進行すると昏睡状態に至ることもあります。高体温が持続すると、脳だけでなく肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を引き起こし、死亡率が高くなります。

6 熱中症の初期対応

熱中症は、早期に適切な対応を行うことで重症化を防ぐことができる一方、対応が遅れると生命に関わる重大な事故につながるおそれがあります。

以下に、熱中症が疑われる場合の初期対応の基本的な流れを示します。

■ 熱中症が疑われる場合の対応フロー



#7119(救急安心センター事業)

#7119とは、急な病気や怪我等の際に「救急車を呼んだほうがいいのか」「今すぐ病院に行ったほうがいいのか」などで迷った際の電話相談窓口です。

医師や看護師などの専門家が病状を把握し、救急性の有無や応急手当の方法などのアドバイスを受けることができます。



身体を冷やす場合のポイント

太い血管がある部位(首の側面、わきの下、足の付け根)を中心に冷やしてください。

うちわであおいだり、霧吹きで水をかけたりすると気化熱により、体温を急速に下げることができます。

