

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 1 0 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いたします。

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いたします。

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いたします。

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る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/known/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/H30nettyuusyoutPamphlet/h30nettyuusyout_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/H30nettyuusyoutPoolPamphlet/h30nettyuusyout_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ースポーツ事故の防止と法的責任ー」
https://www.sportsanzen.org/about_us/grjkk10000000f3g-att/grjkk10000000fe2.pdf

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。

「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

別添 1



↑ 詳細:スポーツ庁HP



趣旨 目的

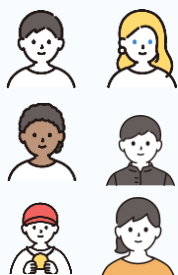
- 運動・スポーツに関わる組織や個人が、科学的知見に基づき、常に必要な知見を更新して、自身が行なっている安全対策の評価・改善を図っていくことを支援するため、**共通して必要となる事故防止対策や暴力・ハラスメント防止対策**をとりまとめたもの。
- すべての対策の実施を求めるものではなく（関係者の責任を問うものでもない）、各自の状況に応じて可能な範囲での取組を推奨**するもの。



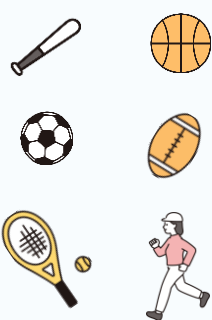
対象・構成

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。

① 運動・スポーツを実施する個人向け

② 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

③ 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

④ 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

⑤ 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



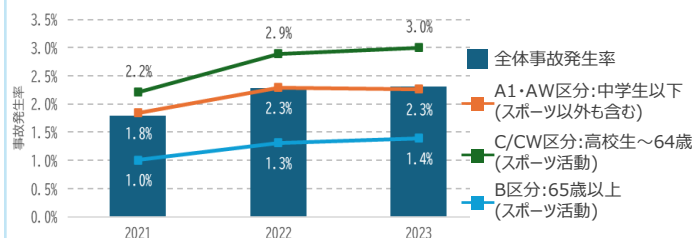
運動・スポーツ事故の現状

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）

① 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
- ・子ども、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

② 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
- ・子ども、女性、疾病罹患、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

③ 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（中止・延期基準等）の設定
- ・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

④ 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
- ・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
- ・屋内活動における冷房設備等の環境確保

⑤ 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

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

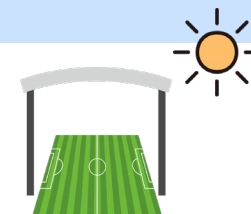


4.自然環境要因の事故を防ぐための対策

(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(℃)	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。
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

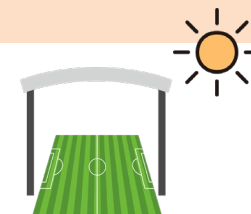


2.指導において必要な事項

(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)

WBGT(℃)	湿球温度(℃)	乾球温度(℃)	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。
31	27	35	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
28	24	31	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。
25	21	28	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。
21	18	24	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。