

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いたします。

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いたします。

【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】

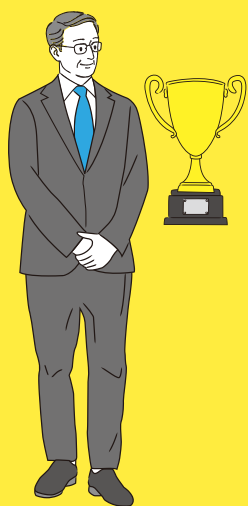
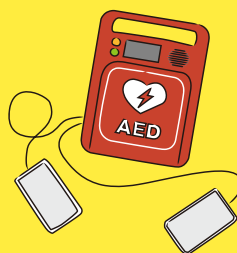
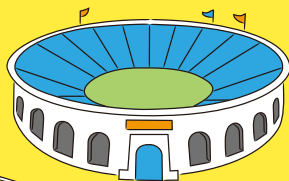
- 1 スポーツ庁
「運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のためのガイドライン」(令和8年1月公表)
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1372002.htm
- 2 環境省
「熱中症環境保健マニュアル2022」(令和4年3月改訂)
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php
「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020」(令和2年3月改訂)
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php
「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/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/saigaiiryuu>
- 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」

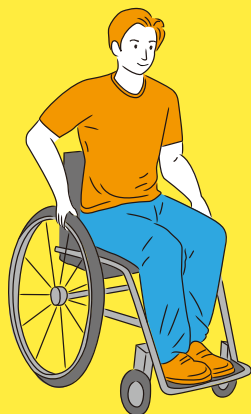
都道府県		令和7年5月1日～9月30日											
		年齢区分別(人)						初診時における傷病程度別(人)					
		新生児	乳幼児	少年	成人	高齢者	合計	死亡	重症	中等症	軽症	その他	合計
1	北海道	0	14	196	863	1,654	2,727	2	45	841	1,737	102	2,727
2	青森県	0	4	66	210	646	926	2	24	319	568	13	926
3	岩手県	0	3	81	244	670	998	2	23	308	655	10	998
4	宮城県	0	7	132	659	1,001	1,799	1	44	958	796	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。

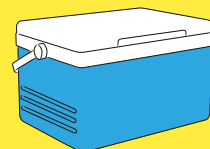
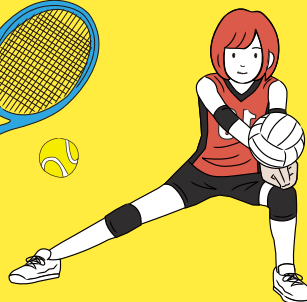
運動・スポーツにおける安全対策の評価・改善のための5つのガイドライン



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。



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自身の行動や環境を振り返り、日常的に活用できるように、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

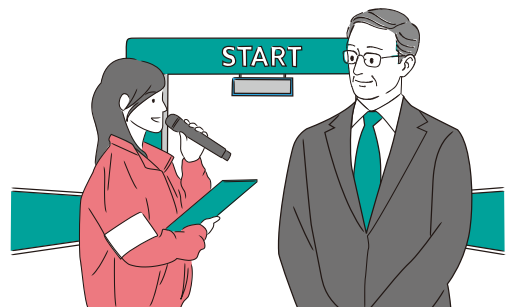
安全に指導するために必要な知識や用具の適切な管理など

- 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

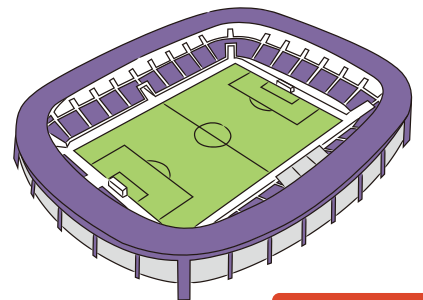
- 運営における安全管理体制・緊急連絡体制の整備
- 運動・スポーツ活動の運営者による安全対策
- 運動・スポーツ活動における熱中症防止
- 屋外の運動・スポーツ活動における他の自然環境要因による事故防止
- 事故が発生した場合の対応
- 暴力・ハラスメント行為の防止



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)



熱中症特別警戒情報

[熱中症特別警戒アラート]

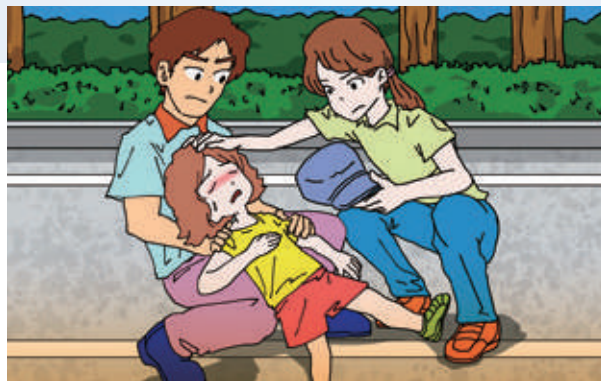
熱中症予防情報サイト



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

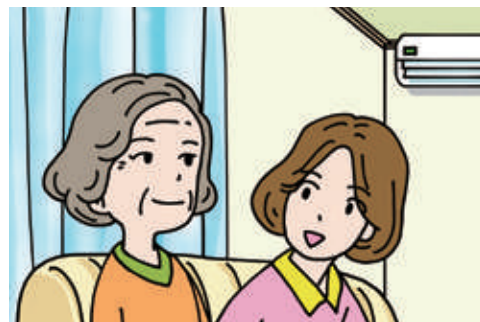
熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）発表中

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