

夏季イベント開催に向けた 熱中症対策



屋外での夏季イベントでは、特に熱中症が発生しやすい状況にあります。

イベント主催者の方々向けに、安全に開催するための予防策をまとめましたので、ぜひご活用ください。

元気で
愉快だ
宇都宮
MITSUNOMIYA

1 イベント計画時点での対策

○計画時に検討し、柔軟に対応しましょう

開催時期	暑い時期を避けた開催の検討
実施時間	朝夕の時間帯での開催や時間の短縮など
開催場所	屋内での開催の検討など
実施・中止基準の策定	暑さ指数（WBGT）を参考に判断基準を作成するなど

○暑さ指数（WBGT）ごとの熱中症予防運動指数

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安(*1)	日常生活における注意事項(*1)	熱中症予防運動指針(*2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	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。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人*は運動を軽減または中止。
25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	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。
21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。

(*1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

(*2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足 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。

※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 イベント企画時点での対策（安全管理の留意点）

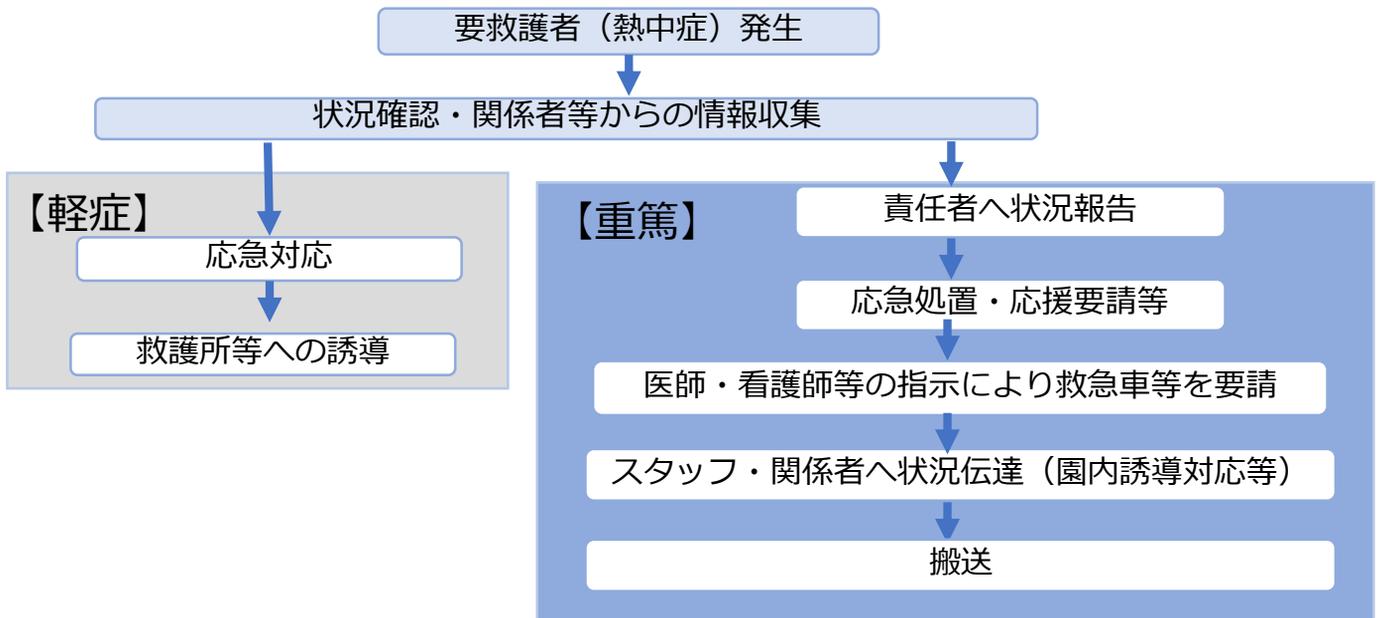
★危機管理体制づくりのポイント

- ・イベント中止基準の策定，判断者を確認する
- ・全ての関係者・スタッフと熱中症に関する知識を共有し，安全意識の徹底を図る
- ・イベント関係者に連携が必要な機関（警察・自治体・消防など）が入っているか確認する
- ・熱中症患者のための給水・休息施設（救護所）を設定する

★マニュアル作成のポイント

- ・熱中症発生時の連絡フローを明記する（2「緊急対応フロー例」参照）
- ・対応責任者・通報や搬送の担当者を明記する
- ・応急処置について明記する（4「熱中症の発生に対する対応」参照）

○緊急対応フロー例



暑さ指数計を貸出しています

宇都宮市では、暑さ指数計の貸出を行っています。
暑い時期の地域のイベントや催し，又は，労働環境における熱中症リスクを知りたいなどのご希望があれば，是非ご利用下さい。

- ▼貸出対象 : 市内の地域団体，事業所，行政機関等
- ▼貸出期間 : 最長1週間
- ▼貸出場所 : 宇都宮市保健所健康増進課（竹林町972番地）
- ▼問い合わせ先 : 宇都宮市保健所健康増進課 626-1126

暑さ指数計とは？

暑さ指数を測定することにより、「暑さ」を見える化し、熱中症対策に役立てていただくための測定器です。



「暑さ指数」を測ることで、「暑さ」を見える化し、熱中症対策を徹底しましょう！

3 イベント実施時の対策

運営上の工夫

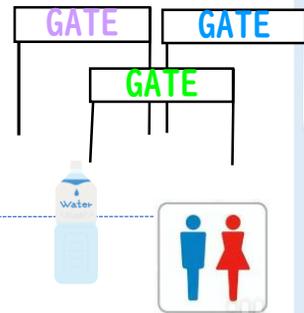
★待機列を作らない工夫と日陰への誘導

- ・長時間待機させない工夫（整理券の配布など）
- ・席確保のための待機をさせない工夫（指定席の導入など）
- ・待機者を直射日光にさらさせない工夫（木陰や施設の影に誘導する）



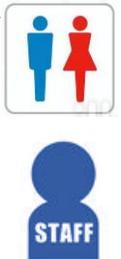
★会場の混雑緩和の工夫

- ・入退場ゲート数を増やす，幅を広くする
- ・観客が集中しないよう，イベントのプログラムを考える
- ・十分な数のトイレを設置する



★施設等のわかりやすい表示

- ・熱中症への注意を呼びかける放送や掲示をする
- ・給水所，自動販売機，トイレなどの場所をわかりやすく案内する
- ・救護所の場所を明示する
- ・スタッフの存在を目立たせ，参加者が声をかけやすくする



★休憩場所，飲料の確保

- ・イベント参加者が休憩できる場所を確保する
- ・自動販売機などの欠品を防止する



適切な呼びかけ・啓発の手段



前日まで

- ・イベント主催者のホームページ，SNS等で熱中症予防を発信する
 - ・開催ポスター，パンフレット等の配布物に熱中症予防策を記載する
- ※帽子・日傘・タオル等の持参勧奨，休憩施設・給水所の案内等

当日

- ・暑さ指数（WBGT），または最寄りの環境省の測定点の情報を周知し，28℃や31℃以上の時は注意報や警報を発信する
- ・熱中症の予防，早期発見，初期対応策のポスター等の掲示
- ・特に高齢者，乳幼児，車いすで移動する人やからだに障害のある人等は，熱中症のリスクが高いことから，体調の変化に気が付いたら早めに対応する

4 熱中症の発生に対する対応

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

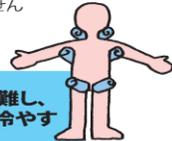
医療機関へ

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

「熱中症対策全般に関する情報」を知りたい方はこちらから！

■環境省「熱中症予防情報サイト」からご確認ください



熱中症予防情報サイト

「警戒アラート情報」や「暑さ指数」を知りたい方はこちらから！

■宇都宮市の暑さ指数「実測値」はこちらからご確認ください

・環境省「熱中症予防情報サイト」からご確認いただけます。



市暑さ指数「実測値」

■防災情報のメール配信を活用ください

・宇都宮市では、宇都宮市に関係する防災関連情報について、事前に登録いただいた方へのメール配信を行っています。

熱中症警戒アラート等の情報を配信しますので、メールアドレスをご登録ください。



市防災情報メール

■環境省LINEアプリを活用ください

・お使いのスマートフォンなどのLINEアプリで、環境省のLINE公式アカウントを友だち追加していただくと、暑さ指数や熱中症警戒アラート等の情報を確認することができます。ぜひご登録ください！



LINE公式アカウント

● 出典

環境省 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020

環境省 熱中症環境保健マニュアル2022



●パンフレットに関するお問い合わせ

宇都宮市保健所 健康増進課 626-1126



こちらもご是非
ご確認ください！