資料７

スポーツ活動における熱中症事故の防止について

１　概　要

令和７年の夏の平均気温は統計開始以降で最も高くなり、今夏においても酷暑による熱中症事故の発生が危惧されています。スポーツ活動中においては、熱中症予防の適切な措置を講ずることが極めて重要であることから、熱中症予防について、適切な措置を講ずるようお願いいたします。

区では、スポーツ活動における熱中症事故を防止するため、熱中症事故防止に取り組んでいます。

２　熱中症予防運動指針に基づくスポーツ活動の実施について

区の屋外運動施設では、暑さ指数（WBGT）を測定し、掲示しています。

運動前に暑さ指数（WBGT）をご確認の上、以下の「熱中症予防運動指針（公益財団法人日本スポーツ協会)」に基づき、暑さ指数（WBGT）が31以上のときには、特別の場合以外は運動中止、特に子どもの場合には更なる配慮をお願いします。

【熱中症予防運動指針】

WBGT31以上（気温35℃以上）	運動は原則中止（特に子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）

３　熱中症事故の防止に向けた区の取組

⑴　【令和８年度から】熱中症特別警戒情報発表時の屋外運動施設等の休場又は休館

屋外運動施設等については、熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）※が発表された場合、当該発表の対象となった日を臨時の休場又は休館とします。

※熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）：気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合、都内全ての情報提供地点における翌日の最高暑さ指数（WBGT）が35以上のときに前日14時に発表されます。

＜対象施設＞
西戸山公園野球場、落合中央公園野球場、甘泉園公園庭球場、西落合公園庭球場、
落合中央公園庭球場、西落合公園少年野球場、妙正寺川公園運動広場（団体利用）、
新宿中央公園フットサル施設、大久保スポーツプラザ（庭球場）、
新宿区立新宿スポーツセンター（洋弓場及び多目的コート）、
戸山公園（箱根山）多目的運動広場（団体利用）、旧淀橋中学校多目的運動広場、
北新宿公園多目的広場、新宿ここ・から広場多目的運動広場、
江戸川河川敷グラウンド、大宮けんぽグラウンド、
学校施設等開放（校庭及びプール）

⑵　利用料の返金等対応

暑さ指数（WBGT）が 21 以上で熱中症を理由とするキャンセルの申し出があった場合、当日の利用取消しに伴う利用制限措置の対象外とし、施設利用を開始した場合でも利用時間に応じて利用料金を返金します。

⑶　熱中症対策等に関する講座の開催

新宿スポーツセンターの指定管理者と合同で、熱中症予防やけがの防止に関する講座を開催しました。

そのほか、大塚製薬株式会社では、熱中症対策の啓発・普及活動を行う際に必要な専門的な知識を学ぶことができる「熱中症対策アンバサダー講座」を実施しています。

＜熱中症対策講座実績＞

〇開催日時：令和 8 年 7 月 8 日（水）　午後 7 時～午後 8 時
〇場　　所：新宿スポーツセンター2 階　小会議室
〇内　　容：熱中症、ケガの予防について
〇講　　師：学校法人日本教育財団首都医校
　　アスレティックトレーナー学科教員　赤羽　達也　様

４　熱中症予防のポイント

⑴　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、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。**

⑵　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、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。

⑶　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。

⑷　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。**

⑸　環境省が発表する熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）や熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）に留意すること。

＜ご意見いただきたい事項＞
①　取組状況
✔スポーツ活動時に地域や団体として取り組んでいる熱中症対策（けがの予防でも結構です）
②　困りごと・課題
✔熱中症対策を行うなかで、困っていることや難しいと感じていること
✔子どもや高齢者の活動において、特に配慮が必要と感じていること