

スポーツイベント・運動の実施判断等について

過去に例のない危険な暑さが想定されることから、次の情報などを参考にスポーツイベントや運動の実施については、熱中症対策の徹底及び慎重な判断をお願いいたします。

- 千葉県内の観測地点で暑さ指数※1の予測が「31」を超える場合については、「富里市熱中症警戒アラート」が発令されます※2。アラートが発令された日において、市内スポーツ施設の利用前に申し出があった場合、熱中症予防を理由とした実施日の振替または還付対応をいたしますので無理のない判断をお願いします※3。

- ※1 人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱（日差しの熱など）」の3つを取り入れた指標（WBGT）
- ※2 前日の午後5時・当日の午前5時時点における千葉県内の暑さ指数予測が「31」以上となる場合、当日の午前9時に富里市熱中症警戒アラートが発令されます
- ※3 午前9時前（アラート発令前）の施設利用許可についても利用前の申し出により遡り適用
（注：環境省熱中症予防サイトから千葉県内観測地点の暑さ指数予測を確認することが可能）
令和6年10月23日（水）までの期間（アラート発表期間に準ずる）において対応
還付手続きについては、平日の午前8時30分から午後5時15分までの間で対応

- ◆富里市熱中症警戒アラートの発令状況の問合せ・利用中止の際の申出先
富里社会体育館 0476-92-1597

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子ども場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31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・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
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。
24℃以上 28℃未満	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。
24℃未満	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。

※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

（公財）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」（2019）より

- ◆環境省熱中症予防サイト（千葉県内の観測地点：暑さ指数） QRコードはこちら→



- ◆富里市防災・防犯メール（熱中症警戒アラートの発令）の登録 QRコードはこちら→

