

夏季のウォーキングイベントにおける

熱中症対策マニュアル

一般社団法人日本ウォーキング協会

発行:2025年7月1日

気候変動の影響等もあり近年、熱中症による救急搬送人員数や死亡者数が増加していて、ウォーキングイベントの開催をする者にとってその対策は喫緊の課題となってきた。熱中症は、正しい知識を身につけることでその発症や重症化を防ぐことができる疾病であり、それだけに適切な対策の効果も大きい。暑い環境において開催する以上、夏季のウォーキングイベントにおける熱中症発生リスクは避けられないが、環境や運営を改善することで、少しでも被害を小さく出来るものである。

このような状況に鑑み、本マニュアルを作成することとした。事前の告知、対策等を含めウォーキングイベントを主催する主催者の責務として必ず実行すべき事項をまとめたものである。当協会の加盟団体、会員団体におかれては、JML、AJWC 等の規模の大きなイベントに限らず、例会などの少人数のイベントに於いても、本マニュアルを広く参考にして、熱中症被害を少しでも軽減されることをお願いしたい。

また、熱中症は上に述べた通り正しい知識を身につけていれば、発症や重症化は防ぐことができるものであるから、ウォーキングイベントを主催する者は、本マニュアルに限らず、広く熱中症に対する知識を習得し、関係者への周知に励むと共に、内閣府、スポーツ庁、環境省、厚生労働省等からの通達を熟知し、これに準じて行動することをお願いしたい。

目次

主催者が必ず認識し知識として備え、その上で対策する事項を次の通りまとめてある。

1. 事前準備(イベント前日までにやること)
2. イベント当日にやること
3. スタッフへの対策
4. 熱中症が発生したときにやること

1. 事前準備(イベント前日までにやること)

- 1.1 暑熱環境によるイベント決行、中止の判断基準を明確にする
 - ・ イベントの企画時に、どのような暑熱環境になったらイベントを中止するかの判断基準を明確にすること。
 - ・ 日本ウォーキング協会が定める本マニュアルでは、WBGT が 31以上と予報された場合、及び熱中症警戒アラート(前日の午後 5 時頃、または当日午前 5 時頃に都道府県ごとに発表される)が発令された場合は、中止とする。それ以外は対策を十分にと

って決行する(添付資料1:「熱中症予防ウォーキングイベント開催指針」参照)。

1.2 コースの設定

- ・ コースは、出来るだけ途中で日陰場所があること。
- ・ 5～6kmに一か所は飲料水の確保できる場所(給水所、自販機、コンビニ等)があること。
- ・ コース途中で休憩に相応しい場所(日陰)があること。
- ・ 5～6kmに一か所はトイレがあること。
- ・ コース上はどこでも携帯電話の電波の届く範囲であること。届かない場所がある場合には、業務用無線機などの準備をすること。

1.3 集合場所(大会会場)の決定

- ・ 屋根のある場所が望ましいが、屋根はなくても可能な限り日陰がある場所とする。

1.4 イベントスケジュール(開始、終了時刻)の決定

- ・ 早朝にスタートして、午前中には終了する等、涼しい時間帯に行く工夫をする。
- ・ スタート前セレモニー(挨拶、注意事項、準備体操)は、挨拶を省略するなど極力短時間で済ます。

1.5 受付方法の決定

- ・ 参加者が待たされない受付方法(複数化等)を工夫しておく。待たす場合は、日陰を作り誘導するなどの対策を考えておく。

1.6 参加者への告知と熱中症対策の依頼

- ・ 免責範囲の告知(万が一の事故発生の場合、応急処置を行うが、それ以外は自己責任である。)をしておくこと。
- ・ 緊急連絡先として家族やかかりつけ医の電話番号を当日携行するよう承知させること。
- ・ 事前の健康診断受診を勧めること。
- ・ イベント当日までの健康管理を十分に注意喚起すること。
 - 十分な睡眠と休息をとる。
 - 3～5日前から、アルコールやカフェインの摂取を控えめにする。
 - イベント前日は、深夜からの移動や待機は避け、欠食や睡眠不足のまま参加しない。
 - 暑熱順化(5～7日前から汗をかく程度に活動して、暑さに慣れておく)をすること。
- ・ 飲料水及び塩分の持参(スポーツドリンクがベスト)をすること。
- ・ 服装に対する注意(襟元の締め付けがなく、吸湿性・通気性のよい軽装、濡れタオル用タオル持参、帽子や日傘の持参)をする。

1.7 運営体制の整備とスタッフへの安全第一意識徹底

- ・ 責任者の明確化と情報伝達網を整備しスタッフ全員に周知させること。
- ・ スタッフ全員に、安全は全てに優先するという意識を徹底させること。
- ・ 救護スタッフを確保すること。

1.8 緊急連絡先

- ・ 警察、消防、病院等緊急時連絡先、搬送先を調べておく。搬送先については事前に

1.9 保険加入

- ・ 参加者及びスタッフ全員が対象となり、熱中症を補償する傷害保険に加入すること。

2. イベント当日にやること

2.1 暑熱環境条件を確認してイベント開催の可否判断をする

- ・ 暑さ指数(WBGT)を環境省の「熱中症予防情報サイト」の「全国の暑さ指数」ページで確認をする。
- ・ 熱中症アラートが発令された場合或いは WBGT が危険領域(31以上)であったら、イベントを中止する。その他についても、添付資料1「熱中症予防ウォーキングイベント開催指針」による。

2.1 参加者の受付

- ・ 出来るだけ参加者の待ち行列ができないようスムーズな受付をすること。
- ・ 長い待ち行列ができた場合は、一部の参加者を日陰に誘導し退避させるなどの対策をとること。
- ・ 健康状態に異常或いは不安のある参加者に自己申告をして貰うこと。

2.3 スタート前セレモニー(出発式)

- ・ 極力短時間とする(挨拶を省略、注意事項の連絡と準備体操のみとする等)。
- ・ 注意事項では、熱中症対策(こまめな水分補給、塩分補給、定期的に日陰で休憩をとる、気分が悪くなった時の緊急連絡先と対処法等)について強調すること。

体力に自信のない人、体調が優れない人、不安のある人には参加中止を助言する

こまめな水分補給、塩分補給

定期的に日陰で休憩をとる

途中で体力的に不安を感じたら、無理をしないでリタイアする

体調が悪くなった時の対処法(近くにいる人に告げる、自分で電話をかけられるなら本部へ連絡をし、)

3. スタッフへの対策

近年、職場における熱中症による労働災害が増加の一途を辿っていることから、厚生労働省は、職場における熱中症対策の強化を求めて労働安全衛生規則の一部改正を2025年6月1日から施行した。

ウォーキングイベントにおけるスタッフは、基本的にはボランティア活動であり、雇用と事業主との間での規則である労働安全衛生規則の適用外であるが、受入れ側による熱中症対策が従来以上に求められる環境になったことには変わりはない。

3.1 前日までにやること

3.1.1 スタッフの募集と作業内容の決定

- ・ 作業内容から必要スタッフの人数を割り出し、予備要員を加えたスタッフを決めて募集する。
- ・ 糖尿病や治療中の持病がある者には、事前に主治医に就業に関する意見を求めさせ、主治医の意見によって受入れの可否を判断する。
- ・ 応募した者に対して、あくまでもボランティア、つまり自主参加(自責任)であること、並びに、スタッフに対しても熱中症を補償する傷害保険に加入していることを説明する。
- ・ スタッフ全員の作業内容を決定する。
- ・ 決定したスタッフに対して、イベントの1週間くらい前から暑熱順化をしておくよう伝える。

3.1.2 作業場所の確認

- ・ 各スタッフが作業する場所周辺の休憩場所、日陰、トイレの場所を確認する。

3.1.3 緊急連絡先の確認

- ・ 緊急時に迅速に連絡を取れるよう、消防、警察、病院等の連絡方法を事前に検討し確立すること。

3.1.4 熱中症対策グッズの準備

- ・ スポーツドリンク、塩タブレット、濡れタオル等を当日持参するよう確実に連絡する。必要に応じて受け入れ側でも準備する。
- ・ 体温計、血圧計を準備する。
- ・ 暑さ指数(WBGT)計、空調ベスト、等も受け入れ側が準備しておくことが望ましい。

3.1.5 保険加入

- ・ スタッフ全員を対象とし、熱中症を補償する傷害保険に加入する。
当協会の障害福祉制度に加入することを勧める。

3.2 当日やること

3.2.1 受付と健康状態のチェック

- ・ 健康チェック表(添付資料2参照)を準備し、事前に本人に記入させる。
- ・ 受付時に健康チェック表を提出させ、当日の健康状態(発熱、下痢、血圧、睡眠不足、二日酔い等)をチェックする。
- ・ 緊急連絡先として、家族やかかりつけ医(主治医)の連絡先を携行していることを確認する。
- ・ 健康状態の悪いボランティアについては、本人にその旨を伝えて受け入れを拒否する。

3.2.2 気象条件の確認

- ・ 暑さ指数(WBGT)計で暑さ指数を確認する。厚さ指数系がない場合は、環境省の「熱中症予防情報サイト」(<https://www.wbgt.env.go.jp>)で確認する。
- ・ 同サイトで、熱中症警戒アラート、熱中症警戒特別アラートの警戒警報が発令の有無を確認する。
- ・ 暑さ指数が31以上、又は、熱中症警戒アラート以上が発令されていた場合は、イベントを中止する。

3.2.3 スタッフへのオリエンテーション

- ・ スタッフに対して次の内容を含むオリエンテーションを行う
 - ①作業内容と作業場所の確認
 - ②装具(服装)の確認
 - ③本部(責任者)への報告、連絡の方法、頻度
 - ④熱中症の知識及び予防策(初期症状、早期発見、初期対応、予防のための休憩の頻度、水分や塩分補給の仕方)を周知させる。
 - ⑤緊急時連絡先(責任者)を周知させる。

4. 熱中症が発生したときにやること

熱中症患者が発生した場合の初期対応(応急処置)については、環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」に準拠した対応を行う。

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。

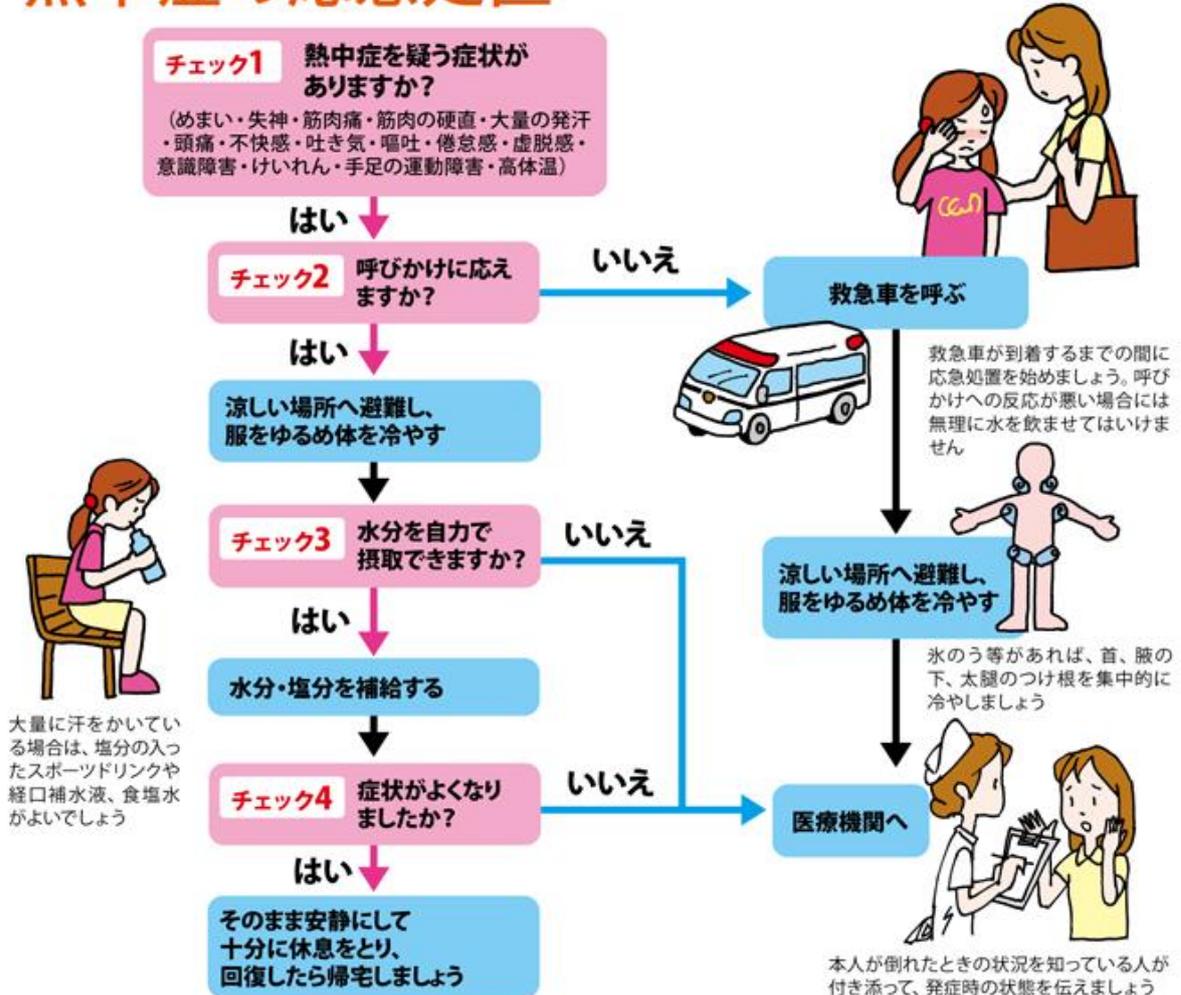


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

添付資料1

熱中症予防ウォーキングイベント開催指針

日本スポーツ協会

日本ウォーキング協会

熱中症予防運動指針

熱中症予防 ウォーキングイベント開催指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止		
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。特に子どもの場合には中止すべき。	イベントそのものの開催を 中止 する (熱中症警戒アラート以上が発令されている場合も中止する)
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	嚴重警戒 (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。	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離コースは中止し、最大 10km とする ・10分~20分毎に休憩をとらせる ・帽子か日傘の着用を義務づける
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。	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離コースは短縮し、最大 20km とする ・30分毎に休憩をとらせる ・帽子か日傘の着用を義務づける
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。	<p>一般的な熱中症対策を講じて、 予定通り開催する</p>
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	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。	
21	18	24			
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼			

- 1)環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 - 2)乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 - 3)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。

一般社団法人日本ウォーキング協会

ウォーキングイベントに参加する
ボランティアスタッフの健康チェック表

記入日: 年 月 日

イベント名	
氏名	

過去10日間における体調及び状況についてお答えください。

チェック項目	該当の有無
発熱(37.5℃以上)	あり ・ なし
今朝の体温	()℃
咳、のどの痛み、鼻づまりなどの風邪症状	あり ・ なし
だるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)	あり ・ なし
頭痛	あり ・ なし
嘔吐、下痢など	あり ・ なし
味覚や臭覚の異常	あり ・ なし
その他の体調不良	あり ・ なし
新型コロナウイルス感染者やその疑いのある人との接触	あり ・ なし

【参加条件】

- 全てのチェック項目の該当が「なし」であり、今朝の体温が正常であること

参考資料及び文献

- ・ 厚生労働省 「熱中症予防のための情報・資料サイト」
- ・ 厚生労働省 通達「労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行等について」
- ・ スポーツ庁 通達「スポーツ活動における熱中症事故の防止について」
- ・ 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」
- ・ 環境省 「熱中症環境保健マニュアル2022」