

夏のイベントにおける熱中症対策

近年、夏の暑さが一層厳しくなっており、特に夏のイベントでは、熱中症が発生しやすい状況にあります。

楽しいイベントにするためには、イベント参加者やスタッフの熱中症予防が大切です。様々な対策をして安全にイベントを開催しましょう。

1 熱中症予防は『計画段階』から

【開催時期】

身体が暑さに慣れていない時期(特に梅雨明け)、暑さが厳しい時期はできるだけ避けましょう。

※直近でのイベント日程を決める際は、2週間気温予測(気象庁)等も参考にするとよい。

【開催時間】

特に、昼ごろから15時ごろは熱中症になるリスクが高まります。朝、夕など涼しい時間帯への変更や、時間の短縮などを検討しましょう。

【開催場所】

冷房の効いた屋内での実施を検討しましょう。

屋外の場合は、冷房の効いた休憩場所や風通しの良い日陰など、暑さを避ける場所を確保しましょう。

暑さ指数をチェック！

暑さ指数(WBGT)とは…
気温、湿度、日ざし、風の要素から正確な暑さを表したもの

28を超えると熱中症患者が急増します。
『環境省 熱中症予防情報サイト』で確認を！

31以上	危険:外出はなるべく避け、涼しい室内に移動。
28～31	厳重警戒:外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。
25～28	警戒:運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息をとる。
25未満	注意:一般的に危険性は少ないが、熱中症が発生する可能性がある。

環境省
熱中症予防
情報サイト



2 『イベント実施時』の対策を考えよう

【会場づくりの工夫】

1. 混雑を緩和できるプログラム

- ☐ 開始時や終了時など、特定の場所や時間帯に参加者が集中しないようにする
- ☐ 待機列をつくらない工夫をする(整理券の配布など)
- ☐ 待ち列がはやく進むように、スタッフ人員を確保し、待機者を日陰に誘導する



2. 休憩場所の設置

- ☐ 冷房が効いており、飲料(経口補水液等)・保冷剤を常備した休憩場所をつくる
- ☐ 自動販売機など冷たい飲料が補給できる場所を確保する

3. 施設等のわかりやすい案内

- ☐ 自動販売機、給水所、救護所、トイレなどの場所をわかりやすく表示する
- ☐ 腕章などでスタッフの存在を目立たせ、参加者が声をかけやすいようにする



4. イベントスタッフの対策

- ☐ 睡眠不足、欠食を避け、帽子的着用や通気性の良い服装で参加する
- ☐ 管理者はスタッフの当日の体調について確認する
- ☐ スタッフ間で暑さ指数(裏面参照)を共有し、熱中症予防に対する意識づけを行なう
- ☐ 準備時間を含め、定期的に休憩時間を確保する
- ☐ 熱中症など傷病者が発生した時の連絡、対応方法を決めておく

【熱中症予防の呼びかけ】

開催前

- 開催ポスターや配布資料に熱中症予防策を記載しておく
(例) ・体調が悪ければ、参加を中止する
・定期的な水分・塩分補給のため、十分な量を持参する
・濡らしたタオル等冷却グッズを携帯する

開催中

- 会場内の放送、掲示板などで熱中症への注意を呼びかける
(例) ・こまめに休憩し、水分・塩分を補給する
・体調不良時はすぐにスタッフに声をかける
- 暑さ指数や警報・注意報をリアルタイムに発信する

熱中症の予防法



特に高齢者、乳幼児などは熱中症のリスクが高いため、無理をさせず、体調の変化に気づけば早めに対応しましょう

3 『熱中症かもしれない』と思った時は

熱中症の応急処置

(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 より)

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？

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？

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？

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

いいえ

救急車を呼ぶ



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

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

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

医療機関へ

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

救急車を呼ぶか迷ったら…
(明石市消防局ホームページ)



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

その他、熱中症に関する資料はこちらから

・明石市健康推進課
ホームページ
(このチラシも掲載しています)



・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)



お問い合わせ
明石市 健康推進課
078-918-5657

2025年5月作成