



# 熱中症の応急処置

チェック項目  
必要な処置

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？

名前(フルネーム)を聞いてみましょう。

いいえ

救急車を呼ぶ

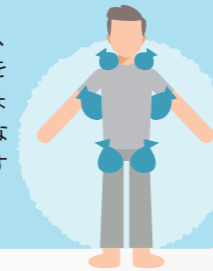
救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけの反応が無い場合は無理に水を飲ませてはいけません。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

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、脇の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。また、ペットボトルなどで手のひらを冷やすのも効果があります。



チェック  
3

水分を自力で飲めますか？

飲料を渡しましょう。

いいえ

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。

はい

水分・塩分を補給する



チェック  
4

症状はよくなりましたか？

いいえ

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。



救急車を呼ぶか迷ったときは…福岡県救急医療電話相談 **24時間365日対応**

**#7119** または092-471-0099  
音声ガイダンスが流れますので「2番」を選択してください。

呼びかけに対して応答がないなど重篤な症状の場合には、迷わずに☎119で救急車を呼んでください。

- 福岡市ホームページ(暑さ指数情報・予防方法・対処方法など) ▶ [福岡市 熱中症情報](#) 🔍 検索
- ※このリーフレット(Web版)も掲載しています。
- 熱中症に関する資料 「熱中症環境保健マニュアル」(環境省) ▶ [環境省 熱中症マニュアル](#) 🔍 検索
- 「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン」(環境省) ▶ [環境省 熱中症ガイドライン](#) 🔍 検索

夏のイベントを安全に開催するために

# 熱中症対策の手引き

～イベント主催者向け～

近年、夏の暑さが厳しくなり、最高気温が35℃を超える「猛暑日」も珍しくなくなってきました。

このため、夏のイベントを実施する際には、熱中症のリスクを小さくすることがますます重要となっています。イベント主催者の方は、計画段階からイベント当日まで熱中症への対策を十分に行う必要があります。

## 「検討ステップ」に沿って考えましょう(計画段階)

### STEP 1

開催日時・場所

#### 時期

暑さが厳しい時期、暑さに慣れていない梅雨明け直後など熱中症のリスクが高い時期を避ける

- 一般に7月下旬から8月前半頃が暑さのピークとなります
- 体が暑さに慣れていない時期は熱中症が起こりやすくなります

#### 時間

気温が高い時間帯を避ける

- 一般に昼頃から午後3時頃が一日の中で最も暑くなります
- 朝・夕など涼しい時間帯への変更、時間の短縮、気温が高い時間帯に運動を避けるプログラムなどを検討しましょう

#### 場所

屋外での開催を避ける

- 屋内での開催が困難な場合は、日陰など暑さを避ける場所を確保しましょう

### STEP 2

熱中症対策

✓ 熱中症リスクを減らす取組みの検討

- 会場での対策の検討
- 気温等によるイベントの変更・中止の基準を検討

✓ 熱中症発生時の対応マニュアルの作成

- 熱中症発生時の「対応責任者や通報・搬送の対応スタッフを明示したフロー」、「搬送ルート」などを定める

✓ 救護体制の確保

- 冷たい飲料の補給場所や涼しい休憩場所を用意
- 大規模なイベントの場合は、医師や看護師等の医療スタッフの確保、救護所の設置を検討
- 現場で初期対応を行うか医療機関での治療が必要かどうかの判断を行えるよう、スタッフ全員が熱中症に関する知識を身につけておく





## STEP 3 イベントが近づいたら

開催日の気温など気象情報を確認し、再度、熱中症への対策を検討・実施しましょう。

熱中症警戒レベルが「危険」の日、予想最高気温が35℃以上の日は、特に熱中症のリスクが高まります。

2週間前～前日

当日

- 開催時間・場所の再検討  
朝や夕方以降などに時間の変更が可能か  
屋内など暑さを避けられる場所へ変更が可能か
- 医療体制の規模の再検討
- 十分な飲料の確保
- プログラムや場所の変更・中止の検討
- 関係者の体調の確認
- イベントの変更・中止の検討
- 参加者への注意呼びかけ
- イベントスタッフの熱中症リスクの共有

### 暑さ指数(WBGT)とは?

熱中症のなりやすさの目安で、気温や湿度などを組み合わせたものです。



この情報をチェック!

### 2週間気温予報

2週間先までの予想気温



### 早期天候情報 月木発表

2週間先までに気温がかなり高い(または、かなり低い)可能性がある場合に発表



### 天気予報・時系列予報

1週間先までの予想最高気温および翌日までの時間帯ごとの予想気温



### 高温注意情報

翌日または当日に最高気温35℃以上が予想される場合に発表



### 福岡市熱中症情報

翌日までの暑さ指数(WBGT)の予測値



## 会場での熱中症対策の例

### 対策1 待機列を作らない工夫と日陰への誘導

- 長時間の待機をさせない(整理券の配布など)
- 「指定席」を導入して、席確保のための待機を少なくする
- 待機列をなるべく直射日光にさらさない(木陰や施設の陰に誘導する)
- 待機列の風通しを良くする(並列にならないように誘導する)



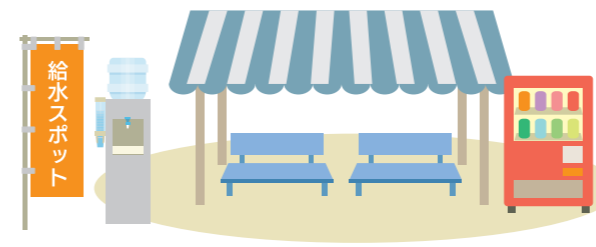
### 対策2 開場・終了時の混雑緩和

- 入退場するゲートの数を増やす、幅を広くする
- 特定の場所や時間帯に観客が集中しないようにイベントのプログラムを工夫する
- 待機のために広い空間を確保する



### 対策3 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設ける
- 給水器、自動販売機を待機列の近くなど利用しやすい場所に設置する
- 自動販売機等の欠品を防止する



### 対策4 施設等の分かりやすい案内

- 自動販売機、給水所、日陰、売店、救護所、トイレ等の場所を分かりやすく表示する
- スタッフを目立たせ、参加者が声をかけやすくする
- 参加者に熱中症への注意を呼びかける

休憩場所はこちらです。

こまめに休憩や水分補給をお願いします。



### 熱中症に注意!

- ◎こまめに水分補給
- ◎日陰で休憩

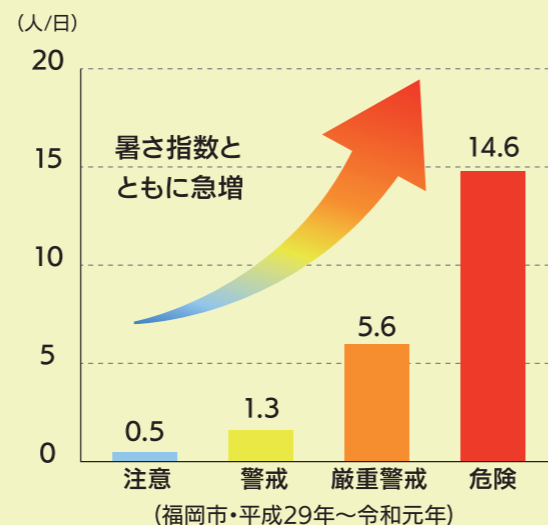
救護所はこちら▼  
〇〇〇〇〇〇  
☎000-000-0000

### 熱中症警戒レベルに応じた行動のめやす

熱中症警戒レベル	暑さ指数(WBGT)	気温(参考)	行動のめやす
危険	31℃以上	35℃以上	運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒	28~31℃	31~35℃	激しい運動は中止。外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒	25~28℃	28~31℃	運動や激しい作業をする時は、定期的に十分な休息を取り入れる。
注意	21~25℃	24~28℃	積極的に水分補給を行う。マラソンなどをする際は注意が必要。

日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」(2013年)  
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年)

### 熱中症警戒レベルと1日当たり救急搬送者数



## イベントスタッフ向けの熱中症対策

### 休憩場所の整備

エアコン、扇風機など暑さを和らげるための設備の設置

### 衣服の工夫

- 吸汗、速乾素材やゆったりした衣服
- 炎天下では帽子を使い黒色系の素材を避ける

### 水分・塩分の定期的な摂取



### スタッフの体調の把握

- 作業開始前に管理者がスタッフの健康状態を確認し、作業中もスタッフ同士でお互いの状態を確認
- 睡眠不足や前日の飲みすぎはないか、当日は朝食を摂ったかなども確認