

おくがいし せつ りよう 屋外施設ご利用のみなさまへ

てきど きゅうけい すいぶんほきゅう たいちょう き うんどう おこな
適度な休憩，水分補給をして，体調に気をつけながら運動を行っ
てください。また，「気温」や「環境省 熱中症警戒アラート情報」を
かくにん あんぜん かつどう
確認しながら，安全に活動してください。

☆環境省「熱中症予防情報サイト」より、「愛知県の熱中症警戒アラート情報」が確認できます。



つぎ ばあい かのう もう で
☆次の①・②いずれかの場合はキャンセル可能ですのでお申し出ください。

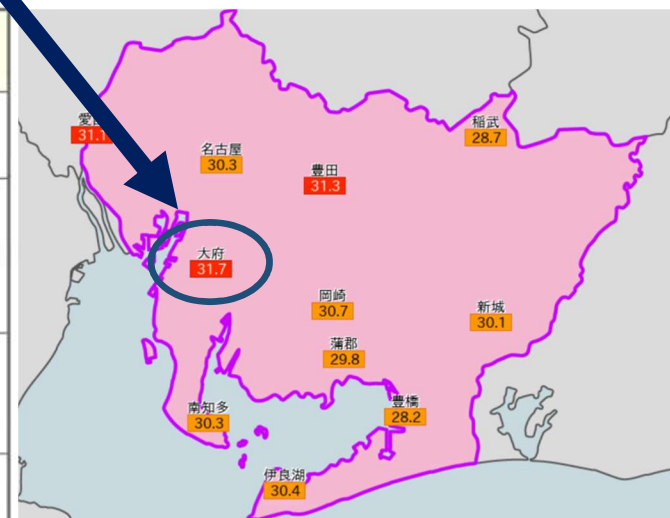
(当日分のみ、利用時間までに申し出があった場合は、1時間単位でキャンセル可。)

① 「施設設置の指数計」または「大府観測地点」の「暑さ指数」が 31以上

② 「愛知県」に熱中症警戒アラート発表

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。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	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。
28～31℃	25～28	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。
24～28℃	21～25	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

暑さ指数とは(WBGT・湿球黒球温度)・・・熱中症を予防することを目的とした指標。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度②日射・輻射などの周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた指標。