

長井マラソン2024における参加選手の衛生安全対策について

長井マラソン実行委員会事務局

【熱中症予防対策】

昨今の気温の急激な上昇による健康被害の増加を受けて、本大会実施時の気温上昇を勘案し、環境省の示す「暑さ指数」を基準とする熱中症予防対策を行います。

●長井マラソン2024における暑さ対策基準

スタート前 → 暑さ指数が**嚴重警戒レベル（28～31）に達した場合、大会を中止する可能性がございます。**

スタート後 → 暑さ指数が**28を超えた場合、各関門所においてランナーに対し、暑さ指数が嚴重警戒レベルに達した旨、アナウンスいたします。**

(環境省ホームページより抜粋)

【暑さ指数の使い方】

暑さ指数(WBGT)は労働環境や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。(公財)日本スポーツ協会では「熱中症予防運動指針」、日本生気象学会では「日常生活に関する指針」を下記のとおり公表しています。労働環境では世界的にはISO7243、国内ではJIS Z 8504「WBGT(湿球黒球温度)指数に基づく作業者の熱ストレスの評価-暑熱環境」として規格化されています。

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	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、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