

令和 8 年 7 月 24 日
大宮けんぽグラウンド

大宮けんぽグラウンドにおける熱中症対策について

夏の暑さは、かつて私たちが経験したことのないレベルになってきております。

大宮けんぽグラウンドでは、熱中症対策のため暑さ指数（WBGT）に応じて運用してまいります。また、安全管理の観点から、以下の TJK ヒートルールを設定させていただきます。

大宮けんぽグラウンドを利用される皆さまには、当グラウンド・ルールに基づいて運動前のご自身の体調のセルフチェックをお願いすると共に、下記指針について、特段のご理解と遵守をお願い申し上げます。

記

1、施設利用等における熱中症対策のため暑さ指数（WBGT）の判断

- ・当日グラウンド内の規定位置にて暑さ指数計を設置し、1 時間ごとに暑さ指数（WBGT）を実測し、運営管理します。

※WBGT 指数は、気温だけでなく、湿度や風の有無によって数値が変わります。

- ・ヒートルール適用時の期間【2026 年 8 月 1 日～2026 年 9 月 30 日】場内事務所での受付の際に、本日の利用責任者の方または団体の責任者の方に【TJK ヒートルール運用に関する誓約書】の記入をお願いします。

2、大宮けんぽグラウンドの指針

1) 施設利用 2026 年 8 月 1 日～適用開始

○【WBGT28 以上】

環境省の暑さ指数が、28℃を超える「厳重警戒」となった場合は、熱中症対策を徹底し、利用者に運動継続の有無を判断すること。

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こと。10 分～20 分おきに休憩を取り水分・塩分を補給する。暑さに弱い方は運動の軽減または中止してください。

○【WBGT31 以上】

環境省の暑さ指数が、31℃以上となった場合は、「運動は原則中止」となり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るべきとなっております。

※運動を継続する場合は、現地で体調を慎重に見極めて自身が続行できるか否か、自己責任で判断をお願いします。

※環境省が「熱中症特別警戒アラート【WBGT35 以上】」を発表した際は、利用中止します。

2) 猛暑に備え、大宮けんぼグラウンドとして以下の準備をいたしますので、ご活用をお願いします。

①クラブハウス 2 階に冷房室設置します。

体調が優れない場合に一時的な退避場所としてご利用ください。

②場内事務所に熱中症対策用の経口補水液 OS-1 を配置します。

③グラウンド内売店にて冷たいお飲み物や、アイスなどを販売します。

3、利用者の皆さんへ猛暑日・酷暑日に対する注意喚起

皆さんの健康状態の管理と運動可否判断は以下の点に留意。

－ **当日朝の体調がすぐれない時は即時運動を中止してください。**

途中で具合が悪くなった場合も勇気をもって中止することを強く推奨いたします。

－ **水分補給を十分に行うこと。**

スポーツ飲料が水分補給にはより効果的です。

－ 脱水症状を引き起こす危険性が高まるため、アルコール摂取はお控えください。

－ 運動途中で気分が悪くなった場合はご自身の携帯電話で場内事務所【048-625-4209】にすぐに連絡をお願いいたします。

4、緊急時の対応

大宮けんぼグラウンドとして熱中症に対する対応を以下のようにすすめます。

－ 急病人の第一報を受けた場合、場内事務所職員が AED を持参して急行します。

－ クラブハウス内で休むことも可能ですが、判断に迷うときは、**すぐに救急車を手配してください。**