

# RFL News Letter

配布先: 全国 RFL 実行委員 発行: 日本対がん協会 RFL チーム



8月～9月初めのリレーイベント開催予定です。皆さん応援をよろしくお願いいたします。

8月

25日(土)～26日(日)

RFLJ 室蘭

\*道の駅「みたら室蘭」隣接ひろば

RFLJ 福島

\*あずま総合体育館

30日(金)～1日(土)

RFLJ 甲府

\*山梨県立大学池田キャンパス

9月

1日(土)～2日(日)

RFLJ 芦屋

\*芦屋市川西運動場/青少年センター

RFLJ 青森

\*青森県立保健大学多目的グラウンド

RFLJ きたかみ

\*みちのく民俗村

RFLJ 福井

\*ふくい健康の森

8日(土)～9日(日)

RFLJ さいたま

\*農業者トレーニングセンター緑の広場

RFLJ 静岡

\*静岡県立大学芝生園地

RFLJ 信州まつもと

\*松本市やまびこドーム

RFLJ 福岡

\*海の中道海浜公園

RFLJ 大分

\*大分スポーツ公園大芝生広場

RFLJ 宮崎

\*青島こどものくに

RFLJ いわて

\*一関遊水地記念緑地公園

RFLJ 栃木

\*壬生町総合公園陸上競技場

## 暑さ対策に関する指針の策定について

暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

豪雨被害にあわれた皆様には、心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

さて、リレーイベント開催も9月～10月にかけて佳境を迎えてまいります。最近、熊谷では41.1℃観測史上最高気温を記録するなど、全国各地で35℃以上を超える猛暑日が頻繁に発生しています。それに伴い、熱中症による救急搬送者も、かなり増加しています。

屋外開催が多いリレーイベントにおいても、深刻な事故の発生が憂慮されます。

そこで、事故の発生を未然に防ぐため、具体的な指針を示す必要があると判断、この度、別紙の通り「暑さに対する指針」の策定を行いました。

策定するに当たりましては、環境省 HP 内「熱中症予防情報サイト・暑さ指数(WBGT)」を参考に致しました。

各実行委員会におかれましては、主催者の責任として、この指針に従い、安全第一の徹底に努めて頂きます様、よろしくお願い致します。

リレー・フォー・ライフ暑さ対策に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針		RFLにおける指針
35°C以上	31°C以上 (危険)	運動は原則禁止	WBGT31°C以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に、子どもの場合は中止すべき。	ウォークやステージ等、日中のプログラムは一時中断する。 暑さ指数予測に改善がみられない場合は、日中のプログラムは中断し、夜間越えのみ行う事を検討する。 また、翌日もこの状況が予測される場合は、閉会式の予定を早める事も併せて検討する。
31~35°C	28~31°C (厳重警戒)	厳重警戒 (激しい運動は禁止)	WBGT28°C以上では、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。 運動する場合には、頻繁に休息を取り、水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。	熱中症の危険が高いため、RUNや激しいパフォーマンスのステージプログラム等、体温が上昇しやすい運動は中止する。 子ども等、体力の低い人、暑さに慣れていない人は、ウォークも中止する。 水分・塩分の補給を行う。
28~31°C	25~28°C	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り、適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おき位に休息をとる。	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り、適宜、水分・塩分を補給する。 RUN等激しい運動は、30分以内に休憩をとる。
24~28°C	21~25°C (警戒)	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C以上では、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。	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 水分・塩分を十分補給しながらウォークを行い、熱中症の兆候に注意する。
24°C未満	21°C未満 (注意)	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜、水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。	通常は熱中症の危険度は低いとされるが、適宜、水分の補給と休憩を行う。 RUNについては、無理な周回を極力控える。

\* 環境省HP内、各地域の「暑さ指数予測」の数値を確認し、「RFLにおける指針」を参照の上、早めの対応に努める。

\* イベント当日に向け、予測数値が高く続いている場合、イベントへの無理な参加を回避して頂くよう呼びかける。

\* 会場内に、暑さ対策として避難用スペース（テント等）の確保に努める。

\* 避難用スペースの確保が難しい場合、会場内に留まらず、一時退避して頂くよう呼びかける。

© 暑さ指数および熱中症予防運動指針：環境省HP 熱中症予防情報サイト（[http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)）