

### 【大会当日の熱中症予防対策について】

9月に入ってから、各地で真夏日を観測するなど異常気象が続いております。

当マラソン大会は、当日の気温上昇を想定し環境省が示す「暑さ指数」を基準とする熱中症予防対策を講じたうえで、より安全に大会を運営いたします。

(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	厳重警戒 (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

【当マラソン大会における熱中症予防対策】

●ハーフマラソン

スタート前・・・暑さ指数が**厳重警戒レベル**（28～31）に到達した場合、大会を中止する場合がございます

レース中・・・・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**厳重警戒レベル**に到達した旨、アナウンスいたします

この他、コース上の全給水所へ冷たい水に浸した「スポンジ」を設置するとともに救護スタッフの増員など熱中症予防対策を強化しております。

ランナーの皆様におかれましては、決して無理をせず、少しでも体調に異変を感じた際には、レースを中止するなど自身の体調管理を最優先いただくようお願いいたします。

山形まるごとマラソン大会実行委員会事務局