

施設利用の際は「暑さ指数（WBGT）」を確認のうえ熱中症にご注意ください。

暑さ指数（WBGT）の状況が28以上となり施設利用を中止した場合は、熱中症予防の観点から利用料金を還付いたします。※施設使用前にご判断願います。

暑さの状況については下記のQRコードで確認ください。

スポーツを行う際は、熱中症の予防として環境省が示している「暑さ指数」を参考に充分注意して行動してください。

四日市（三重）暑さ指数の実況と予測
（QRコード）



環境省ホームページ

[環境省熱中症予防情報サイト \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

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℃以上 35℃未満	28以上 31未満	嚴重警戒 (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℃以上 31℃未満	25以上 28未満	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℃以上 28℃未満	21以上 25未満	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。