

# 熱中症を防ごう！

## 愛知労働局



### STOP！熱中症 クールワークキャンペーン

2026年5月1日～9月30日（4月：準備期間／7月：重点取組期間）

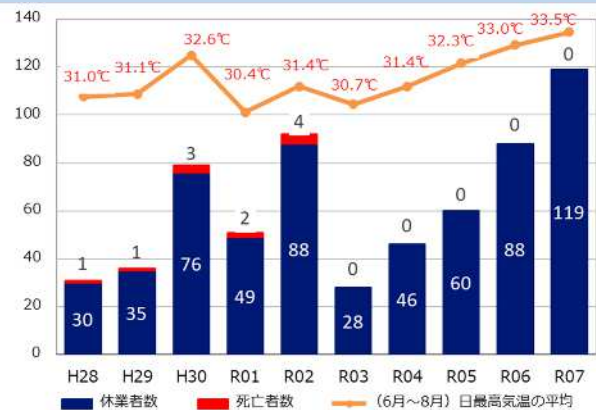
- 毎年、梅雨明けの時期になると日差しが急に強くなり、急激な環境温度の変化に身体が対応しきれずに、全国的に熱中症が発生しています。**令和7年、愛知県内で発生した就業中の熱中症は、119人**（休業4日以上）となりました。
- 熱中症の発生は**WBGT（暑さ指数）と明確に関連**しており、予防についても作業者の暑熱環境ばく露管理を行うことで一定の**科学的アプローチが可能**です。このパンフレットを参考に、関係者が熱中症に対する十分な認識を持ち、熱中症の根絶を目指しましょう。

#### 愛知県内における熱中症発生状況【休業4日以上】の死傷災害】

年別発生件数

	休業者数	死亡者数	合計
H28	30	1	31
H29	35	1	36
H30	76	3	79
R01	49	2	51
R02	88	4	92
R03	28	0	28
R04	46	0	46
R05	60	0	60
R06	88	0	88
R07	119	0	119
合計	619	11	630

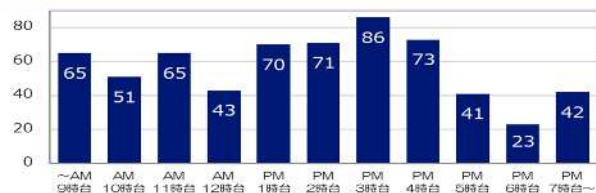
気温と熱中症発生状況の関係



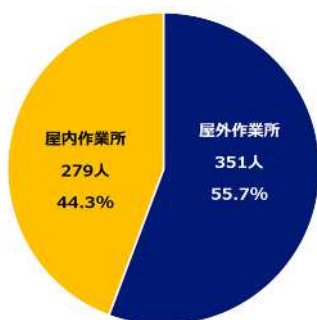
月別発生状況（過去10年分）



時間帯別発生状況（過去10年分）



作業場所別発生状況（過去10年分）



- 愛知では令和4年以降、夏の気温上昇に伴い、休業4日以上となる熱中症が増加傾向にあります。しかしながら、近年**死亡災害が発生していない**のは、「早期の医療機関受診」が浸透し、軽症の内に治療できるケースが増加した等が考えられます。
- 熱中症の発生は毎年5月頃、かなり早い時期から始まります。最多となる7月～8月を迎える前に、**早期に予防対策に取り組むことが重要**です。
- 熱中症は、午後3時台をピークに、**全ての時間帯で発生**しています。発生場所も屋外に限らず、**屋内の割合もかなり高くなっています**。

# 1 熱中症とは

「熱中症」とは、**高温多湿な環境下**で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

従来、症状によって、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などに分類してきましたが、現在では、**一連の症状を総称して「熱中症」と呼ぶようになりました。**

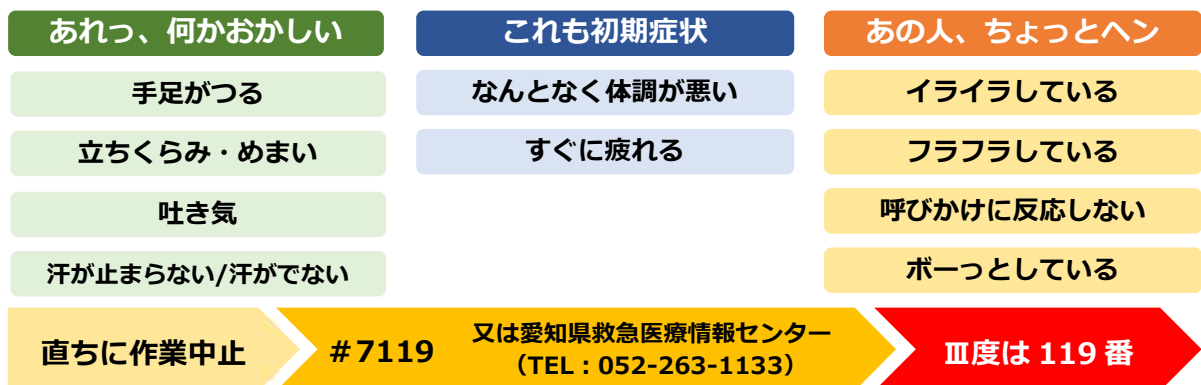
これらの症状は、対応の仕方或被災者側の体調によって刻々と変化しますので、**症状分類にとらわれずに「熱中症」ととらえることが大切です。**

## 熱中症の症状と重症度分類

重症度	症状	手当
<b>I度</b> 〔応急処置と見守り〕	●大量の発汗（汗が拭いても拭いても出る） ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	現場で対応可能（Passive Cooling） ✓冷所で安静 ✓身体を冷やす ✓見守り ✓経口的に水分と電解質の補給を行う
<b>II度</b>	●頭痛 ●嘔吐 ●座り込み ●虚脱感 ●倦怠感 ●集中力や判断力の低下	<b>*医療機関での診察が必要</b> <b>#7119の利用（又は119）</b>
<b>III度</b>	●意識がない ●けいれん発作 ●肝・腎機能障害など	<b>*入院治療が必要</b>
<b>IV度</b>	●深部体温が40.0℃以上、かつ意思疎通が難しくなった状態	<b>*医療機関で速やかに身体を冷やす集中治療が必要</b> <b>Active Cooling:積極的な身体冷却法</b>

参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル」、日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン 2024」

# 2 熱中症の見分け方



## 脱水症状を見つけるポイント

- 熱中症の裏には脱水症状（水分・塩分などの電解質の不足）が隠れています。
- **大量の発汗、目がしみるような塩分の濃い汗が出始めたら要注意！！**

- ① 原因不明の発熱
- ② 急激な体重減少（7日以内に4%を超える体重減少）
- ③ 尿が濃くなる
- ④ わきの下が乾燥する
- ⑤ 舌が乾燥する
- ⑥ 手の甲の皮膚をつまみ上げると直ぐに戻らない（3秒以上戻らない）
- ⑦ 親指の爪を押さえて離すと、赤みが直ぐに戻らない（3秒以上戻らない）
- ⑧ 末端の血行が悪くなり、手足が冷たくなる（血液が重要な臓器に集まるため）

### 3

## 職場における熱中症対策の強化について

令和7年6月1日に労働安全衛生規則が改正され、熱中症対策が**義務化**となりました。熱中症のおそれがある労働者を早期にみつけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」が事業者に義務付けられました。

対象となるのは「**WBGT28度以上**又は**気温31度以上**の環境下で**連続1時間以上**又は**1日4時間を超えて実施**」が見込まれる作業です。

※詳細は右記パンフレット及びリーフレットをご覧ください。

パンフレット



リーフレット

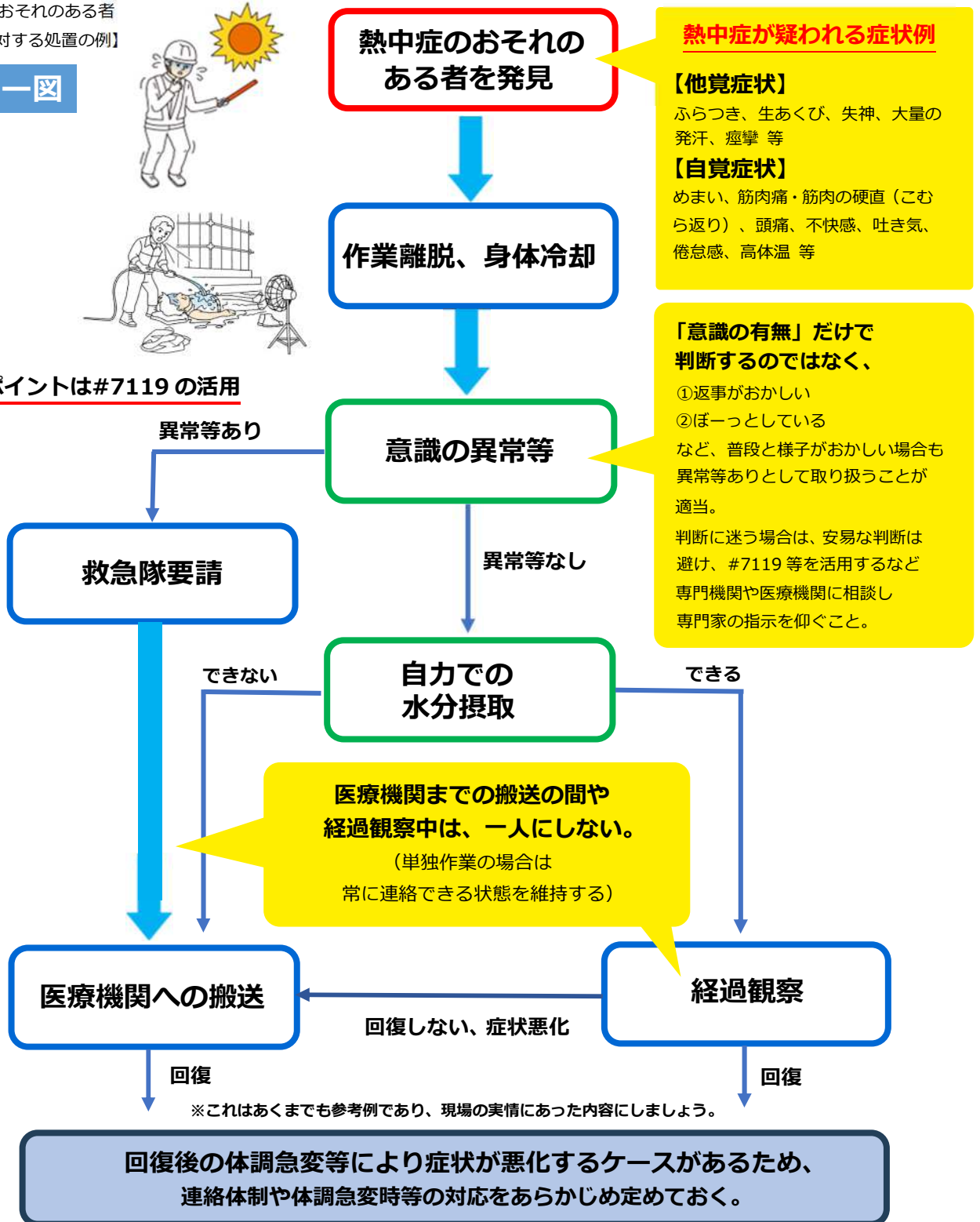


【熱中症のおそれのある者に対する処置の例】

フロー図



★ポイントは#7119の活用



#### 熱中症が疑われる症状例

##### 【他覚症状】

ふらつき、生あくび、失神、大量の発汗、痙攣 等

##### 【自覚症状】

めまい、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、頭痛、不快感、吐き気、倦怠感、高体温 等

#### 「意識の有無」だけで判断するのではなく、

①返事がおかしい  
②ぼーっとしている  
など、普段と様子がおかしい場合も異常等ありとして取り扱うことが適当。

判断に迷う場合は、安易な判断は避け、#7119等を活用するなど専門機関や医療機関に相談し専門家の指示を仰ぐこと。

医療機関までの搬送の間や経過観察中は、一人にしない。  
(単独作業の場合は常に連絡できる状態を維持する)

※これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。



# 熱中症を防ごう!

## 4 事業者が取り組むべき事項

### 1 WBGT値の把握と評価



- 作業現場に **WBGT 値（暑さ指数）指数計**<sup>※</sup>を備え、現場の状況を把握しましょう。（<sup>※</sup>JIS Z 8504 又は JIS B 7922 に適合したものを使用しましょう。）  
また WBGT 値と7ページの基準値を基に評価、管理を行いましょ。
- WBGT 値は作業場所によって大きく変動することがありますので、場所ごとに把握しましょう。
- 例年5～10月まで「環境省熱中症予防情報サイト」で、WBGT 値の予報値・実況値の情報提供を行っています。屋外作業で指数計が用意できない場合には参考にしましょう。



### 2 WBGT値の低減等



- 簡易な屋根、通風・冷房設備、ミストシャワー等の散水設備などを設置し、WBGT 値を低減するよう検討しましょう。
- ミストシャワー等の散水設備を設置する場合は、湿度が上昇することや滑りやすくなることに留意しましょう。
- 既に設置している冷房設備等の機能を点検しましょう。

### 3 作業時間の短縮・休憩等



- WBGT 基準値を大幅に超える場合には、原則、作業を行わないようにしましょう。
- 管理者が指示し、下記の時間を目安に、定期的に**休憩**を取らせましょう。

休憩時間の目安	WBGT 基準値からの超過			
	1℃程度超過	2℃程度超過	3℃程度超過	それ以上
1時間あたりの休憩時間	15分以上	30分以上	45分以上	作業中止が望ましい

\* 暑熱順化した作業者については表を目安に休憩を取れるようにし、暑熱順化していない作業者は、より長い時間の休憩を取れるよう配慮しましょう。

（「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」実施要綱より）

### 4 休憩場所の整備等



- 作業場所の近くに**冷房**を備えた休憩場所又は**日陰等**の涼しい休憩場所を確保しましょう。
- 休憩場所は、**横になることのできる広さ**にしましょう。
- 休憩場所には、次のものを備えましょう。

身体を冷すことのできる物品・設備	氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワー等 ※10～15℃の冷水を張ったバケツなど、手のひらや前腕部を冷却できる用具も効果的です
水分・塩分補給のための物品・設備	飲料水、スポーツドリンク、塩飴、経口補水液等

### 5 暑熱順化



- 作業者の**暑熱順化（熱に慣れ、環境に適応していること）の有無**は、熱中症の発生リスクに大きく影響します。計画的な暑熱順化プログラムを組みましょう。
- **7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に長くする**よう計画しましょう。
- 特に**新規採用者等**に対して他の作業者と同様の暑熱作業を行わせないう計画しましょう。
- 夏季休暇等で熱へのばく露が中断すると、**4日後には暑熱順化の顕著な喪失が始まる**ことに留意しましょう。

## 6 水分及び塩分摂取のための整備等



- 休憩場所等に、**水分・塩分補給のための物品・設備**を備え付けましょう。
- 作業開始前から終了後まで、**定期的に水分と塩分を補給**できるよう配慮しましょう。
- 点検表や巡視により、**作業者が確実に摂取しているか**確認し、管理しましょう。
- 体内から冷却する**プレクーリング**（冷水やアイススラリー等の摂取）を検討しましょう。

## 7 服装等



- **透湿性・通気性**の良い服装を準備しましょう。
- **送風機能のある作業服等**の着用も検討しましょう。
- 直射日光下での作業は、**通気性の良い帽子、ヘルメット等**を準備しましょう。

## 8 健康診断結果に基づく対応等



- 次のような疾病は、**熱中症の発生に影響する恐れがあるので、医師等の意見を踏まえて配慮**を行いましょう。

- |              |            |       |       |
|--------------|------------|-------|-------|
| ① 糖尿病        | ② 高血圧症     | ③ 心疾患 | ④ 腎不全 |
| ⑤ 精神・神経関係の疾患 | ⑥ 広範囲の皮膚疾患 |       |       |
| ⑦ 感冒等        | ⑧ 下痢等      |       |       |

## 9 労働衛生教育



**(※)熱中症予防管理者**  
高温多湿な作業環境において労働者の健康を守り、熱中症の予防と緊急対応を担う責任者です。

- 熱中症対策のためには、**管理者と労働者が、それぞれ知識を持つことが重要**です。**雇入れ時、新規入場時等の機会をとらえて教育**をしましょう。

熱中症予防管理者(※)向け

労働者向け(雇入れ時・新規入場時)

事項	範囲	時間	範囲
(1) 熱中症の症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の概要</li> <li>・職場における熱中症の特徴</li> <li>・体温の調節</li> <li>・体液の調節</li> <li>・熱中症が発生する仕組みと症状</li> </ul>	30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の概要</li> <li>・職場における熱中症の特徴</li> <li>・体温の調節</li> <li>・体液の調節</li> <li>・熱中症が発生する仕組みと症状</li> </ul>
(2) 熱中症の予防方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・WBGT値（意味、基準値に基づく評価）</li> <li>・作業環境管理（WBGT値の低減、休憩場所の整備等）</li> <li>・作業管理（作業時間の短縮、暑熱順化、水分及び塩分の摂取、服装、作業中の巡視等）</li> <li>・健康管理（健康診断結果に基づく対応、日常の健康管理、労働者の健康状態の確認、身体の状態の確認等）</li> <li>・労働衛生教育（労働者に対する教育の重要性、教育内容及び教育方法）</li> <li>・熱中症予防対策事例</li> </ul>	150分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・WBGT値の意味</li> <li>・現場での熱中症予防活動（暑熱順化、水分及び塩分の摂取、服装、日常の健康管理等）</li> </ul>
(3) 緊急時の救急処置	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急連絡網の作成及び周知</li> <li>・緊急時の救急措置</li> </ul>	15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緊急時の救急措置</li> </ul>
(4) 熱中症の事例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の災害事例</li> </ul>	15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の災害事例</li> </ul>

（「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」実施要綱より）

## 10 作業場の管理



- **熱中症予防管理者等は、次の業務を行いましょう。**
  - WBGT 値（暑さ指数）の**低減対策の実施状況**を確認する。
  - 各労働者の**暑熱順化の状況**を確認する。
  - 作業開始前に**労働者の体調を確認**し、プログラムに沿って暑熱順化を行う。
  - WBGT 値（暑さ指数）の測定結果を確認し、結果に応じて**作業の中止や、作業時間の短縮等の判断**をする。
  - **職場巡視**を行い、労働者の水分等の摂取状況や健康状態を確認する。
  - 労働者に異常があった場合に、**病院への搬送や救急隊要請**を行う。



# 熱中症を防ごう!

## 5 作業者が取り組むべき事項

### 1 日々の健康管理

- 熱中症の予防のためには、日々の健康管理が重要です。次の事項に留意し、健康管理に努めましょう。



- 夜更かしを避け、睡眠時間を十分に確保しましょう。



- 朝食は必ずとるようにしましょう。
- 水分及び塩分の補給にもなります。



- 飲酒は適量にし、脱水を防ぐため、就寝前や起床後に少なくともコップ1杯程度の水分をとりましょう。

### 2 適切な休憩



- 仕事に集中するあまり「終わるまで…」、「一段落つくまで…」と、つい無理をしてしまいがちです。例え作業途中であっても休憩時には作業を中断し、確実に休憩を取りましょう。
- 管理者から休憩を指示された場合には、**自分の判断で作業を続けず、指示に従いましょう。**
- 休憩の際に 10～15℃の水や飲料容器で**手のひらを冷やすと体温を下げるのに効果的です。**(**温度が低すぎると血行が悪くなって逆効果**なので、保冷材等を使用する場合は冷えすぎに注意してください)

### 3 水分及び塩分の摂取等



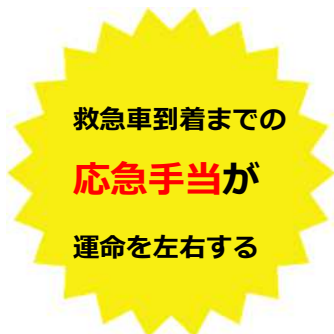
- 熱中症の予防のためには、**あらかじめ水分、塩分を摂っておくことが重要です。**喉が渴いてから摂っていると手遅れになる場合があります。
- 1日の作業開始前や休息時等、作業に取りかかる前には、例え喉が渴いている自覚がなくても十分に水分、塩分を補給するようにしましょう。
- 体内から冷却するブレイクーリング(冷水やアイススラリー等の摂取)も併せて行うと効果的です。

### 4 異常を感じたらすぐに申し出る



- 体調の悪さを感じても「少し休めば大丈夫」と、つい無理をした結果、重篤な症状となったケースが非常に多くあります。
- **兆候を感じたらまずは管理者に申し出る**ようにし、自分だけで「問題ないだろう」と判断することは避けるようにしましょう。

## 6 熱中症の応急手当



### 例1 作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却

- 救急車が到着するまでの応急手当が運命を左右します。
- 熱中症になると、迅速かつ適切な救急救命措置を行っても命を救えないことがあります。
- 作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却してください。



### 例2 濡れタオルなどを身体に当て、風を当て、全身を冷却

- 体表知覚の太い静脈を冷やすことで全身を冷却します。
- 頸部の両側、脇の下、足の付け根の前面（そけい部）等に、保冷剤や氷枕、冷えたペットボトルやかち氷をタオルでくるんで当てます。
- 図は、濡れタオルを身体に当て、扇風機の風を当てる例です。



## 7 WBGT 値（暑さ指数）に基づく対策

### WBGT基準値とは

#### 暑熱環境による熱ストレスの評価を行う暑さ指数のこと

日本産業規格JIS Z 8504を参考に実際の作業現場で測定実測できない場合には、熱中症予防情報サイト等でWBGT基準値を把握。

### WBGT基準値の活用方法

#### 右表に基づいて 身体作業強度とWBGT基準値を比べる

#### 基準値を超える場合には

- 冷房等により当該作業場所のWBGT基準値の低減を図ること
- 身体作業強度(代謝率レベル)の低い作業に変更すること(右表参照)
- WBGT基準値より低いWBGT値である作業場所での作業に変更すること

表 身体作業強度等に応じた WBGT 基準値

区分	身体作業強度(代謝率レベル)の例	各身体作業強度で作業する場合のWBGT値の目安の値	
		暑熱順化者のWBGT基準値℃	暑熱非順化者のWBGT基準値℃
0 安静	安静、楽な座位	33	32
1 低代謝率	・軽い手作業(書く、タイピング等) ・手及び腕の作業 ・腕及び脚の作業 など	30	29
2 中程度代謝率	・継続的な手及び腕の作業 [くぎ(釘)打ち、盛土] ・腕及び脚の作業、腕と胴体の作業 など	28	26
3 高代謝率	・強度の腕及び胴体の作業 ・ショベル作業、ハンマー作業 ・重量物の荷車及び手押し車を押したり引いたりする など	26	23
4 極高代謝率	・最大速度の速さでのとても激しい活動 ・激しくシャベルを使ったり掘ったりするなど	25	20

## 8 熱中症と災害発生プロセス

■ 全ての労働災害は、「災害発生プロセス」を経て発生します。このため労働災害の検証等は、「災害発生プロセス」に沿って行うことが最も論理的です。熱中症の発生を「災害発生プロセス」に沿って検証してみましょう。

危険源	熱中症の「危険源」は、高温多湿な環境です。また、その危険源を作り出す原因は、太陽や、熱を出す機器（例えば溶鉱炉やオープン）等があります。
危険状態	人が「危険源」（高温多湿な環境）にさらされた状態が「危険状態」です。
危険事象	「危険状態」におかれた結果、体調に異常が生じることが「危険事象」です。
回避	「危険事象」に至った人に、適切な応急措置（休憩、体を冷す、水分・塩分補給）や救急搬送を行い、熱中症の「危害」の程度が大きくなるよう回避します。
危害	熱中症の「危害」の程度は、応急措置や救急搬送の適否によって大きく変動します。

■ 前ページまでに挙げた対策が「災害発生プロセス」のどの位置に作用しているかを考えると、下図のようになります。これらから次のようなことが分かります。

- 「災害発生プロセス」の上流に働きかける対策のほとんどは、事業者が取り組むべき事項です。作業者にできることは限られています。
- 様々な対策を講じ、万全のように思えていても、実際には「災害発生プロセス」の一部の箇所にかたよった働きかけをしているに過ぎません。



■ 熱中症の防止のためには、対策の効果と残留リスクを意識することが必要です。危なさと同じ向き合いましょう。

