

令和7年6月1日に  
改正労働安全衛生規則が  
施行されます

# 職場における 熱中症対策の強化について



## 熱中症による死亡災害の多発を踏まえた対策の強化について

### 職場における 熱中症による死亡災害の傾向

- ・死亡災害が2年連続で30人レベル。
- ・熱中症は死亡災害に至る割合が、他の災害の約5～6倍。
- ・死亡者の約7割は屋外作業であるため、気候変動の影響により更なる増加の懸念。

ほとんどが  
「初期症状の放置・対応の遅れ」

### 早急に求められる対策

「職場における熱中症予防基本対策要綱」や「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン実施要綱」で実施を求めている事項、現場で効果を上げている対策を参考に、

現場において

**死亡に至らせない  
(重篤化させない)ための  
適切な対策の実施が必要。**

### 基本的な考え方



### 現場における対応

熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、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、以下の「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が事業者には義務付けられます。

**1** 「熱中症の自覚症状がある作業員」や「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」がその旨を報告するための体制整備及び関係作業員への周知。

※報告を受けるだけでなく、職場巡視やパディ制の採用、ウェアラブルデバイス等の活用や双方向での定期連絡などにより、熱中症の症状がある作業員を積極的に把握するように努めましょう。

**2** 熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ確かな判断が可能となるよう、

- ① 事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地等
- ② 作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止するために必要な措置の実施手順(フロー図①②を参考例として)の作成及び関係作業員への周知

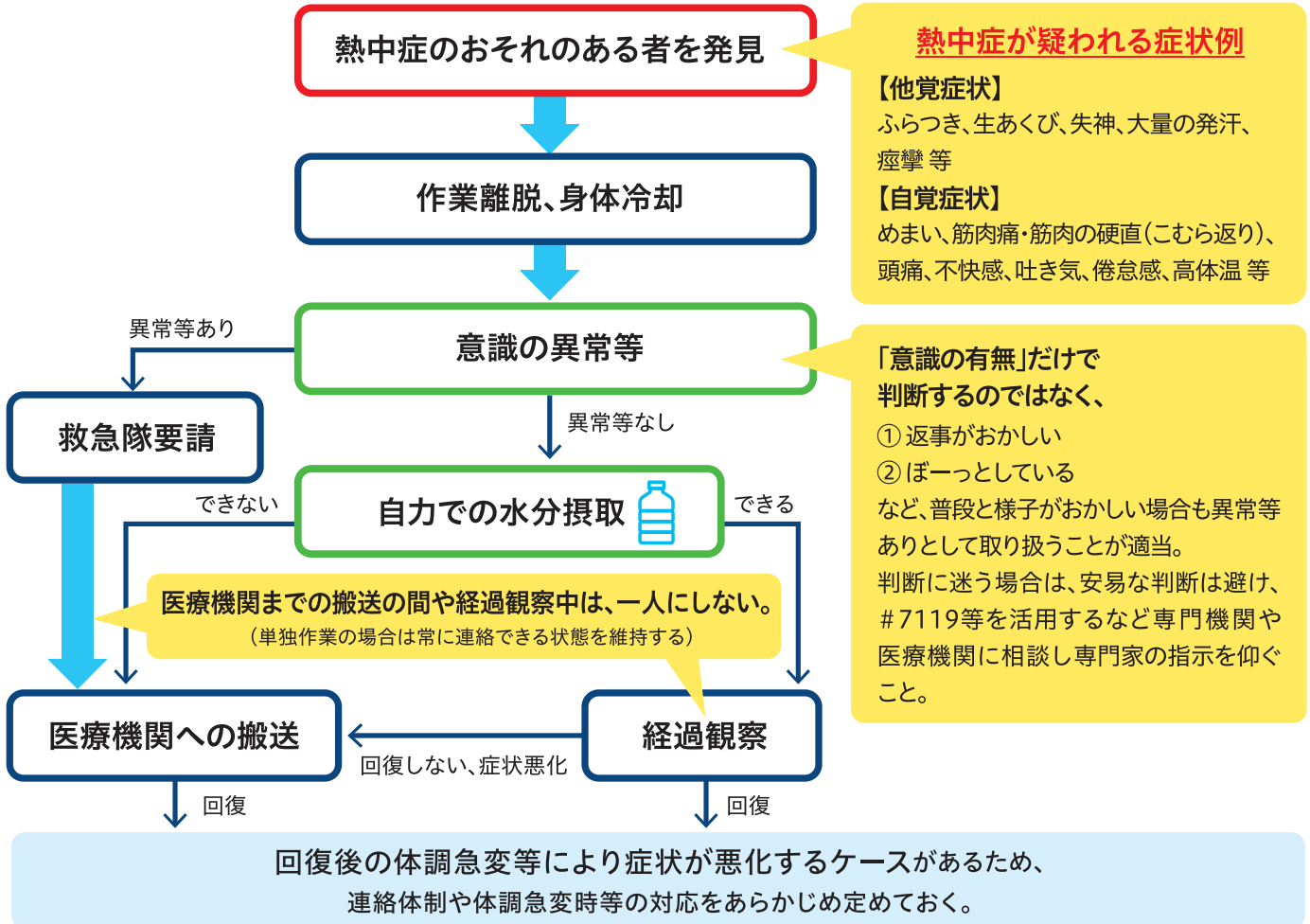
対象となるのは

**「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**

※作業強度や着衣の状況等によっては、上記の作業に該当しない場合であっても熱中症のリスクが高まるため、上記に準じた対応を推奨する。  
※なお、同一の作業場において、労働者以外の熱中症のおそれのある作業に従事する者についても、上記対応を講じることとする。

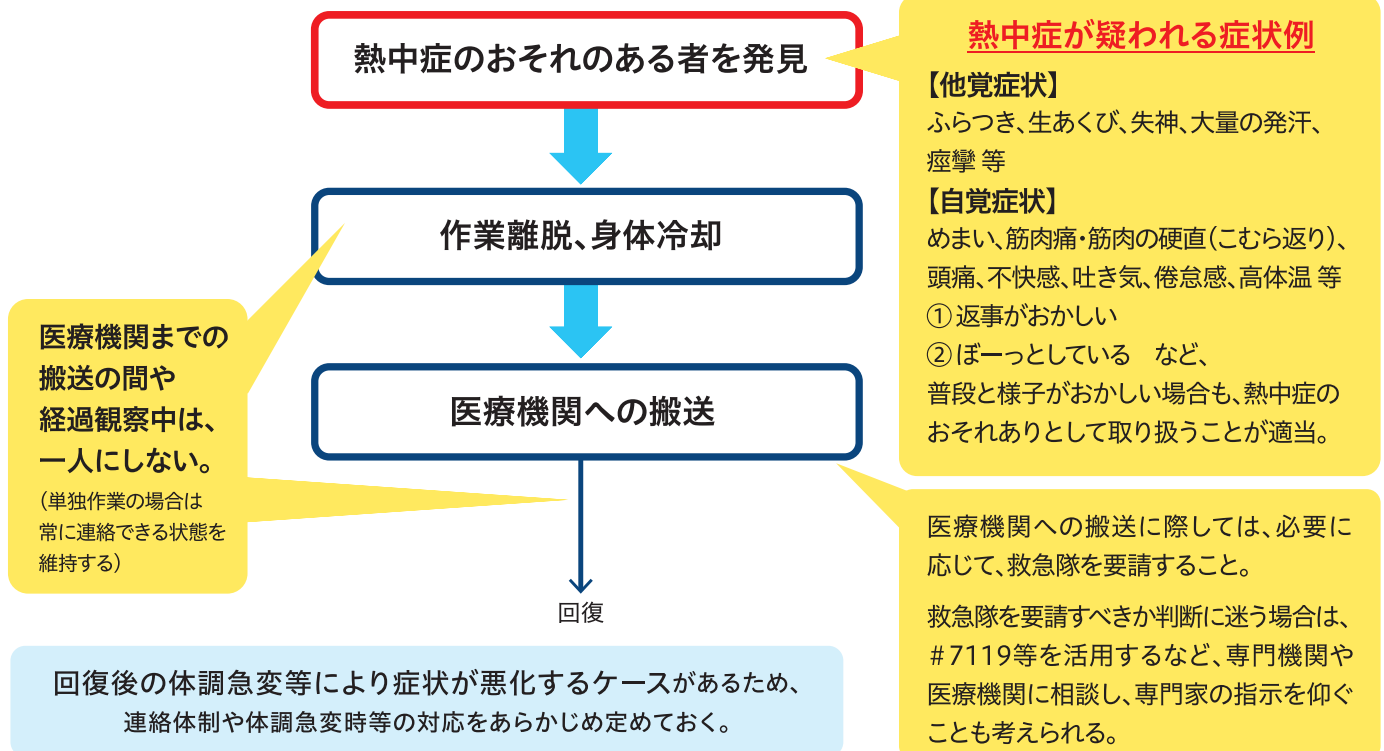
## 熱中症のおそれのある者に対する処置の例 フロー図 ①

※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。



## 熱中症のおそれのある者に対する処置の例 フロー図 ②

※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。



# 熱中症による健康障害発生時の対応計画

手順例①

## 【状況】

熱中症のおそれのある者を発見

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



## 【実施事項】

作業離脱、身体冷却



## 【判断】

意識の異常

「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、専門機関や医療機関に相談し専門家の指示を仰ぐこと。なお、総務省消防庁による、救急安心センター事業（#7119）は、令和7年5月21日現在において秋田県においてはサービス未実施地域となっている。

異常等あり

異常等なし



## 【実施事項】

救急隊要請

※医療機関までの搬送の間や経過観察中は、1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）



## 【判断】

自力での水分摂取

自力での水分摂取ができる

自力での水分摂取ができない

## 【実施事項】

医療機関への搬送

回復しない、  
症状悪化

## 【実施事項】

経過観察

※医療機関までの搬送の間や経過観察中は、1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）

## 【回復】

回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時等の対応をあらかじめ定めておくこと

<p><b>責任者</b></p>	<p>(氏名、連絡先)</p>
<p><b>医療機関</b></p>	<p>(名称、電話、住所)</p>

# 熱中症による健康障害発生時の対応計画

手順例②

## 【状況】

熱中症のおそれのある者を発見

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



## 【実施事項】

作業離脱、身体冷却



## 【判断】

意識の異常

「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、専門機関や医療機関に相談し専門家の指示を仰ぐこと。なお、総務省消防庁による、救急安心センター事業（#7119）は、令和7年5月21日現在において秋田県においてはサービス未実施地域となっている。



## 【実施事項】

医療機関への搬送・救急隊の要請

医療機関への搬送に際しては、必要に応じて、救急隊を要請すること。また、医療機関までの搬送の間や経過観察中は、1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）

## 【回復】

回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時等の対応をあらかじめ定めておくこと

責任者	(氏名、連絡先)
医療機関	(名称、電話、住所)

# STOP!

# 熱中症 クールワーク キャンペーン



職場での熱中症により近年は、  
一年間で約30人が亡くなり、  
約1,000人以上が4日以上  
仕事を休んでいます。



◀ 熱中症対策情報はこちら

キャンペーン期間



## 準備期間 4月 にすべきこと

きちんと実施されているかを確認し、  
☑チェックしましょう。

### 労働衛生管理体制の確立

事業場ごとに熱中症予防管理者を選任し  
熱中症予防の責任体制を確立

### 暑さ指数（WBGT）の 把握の準備

JIS規格に適合した暑さ指数計を準備し、点検

### 作業手順・作業計画の策定

暑さ指数に応じた休憩時間の確保、作業中止  
に関する事項を含めた作業手順・作業計画を  
策定

### 設備対策の検討

暑さ指数低減のため簡易な屋根、通風または  
冷房設備、散水設備の設置を検討

### 休憩場所の確保の検討

冷房を備えた休憩場所や  
涼しい休憩場所の確保を検討

### 服装の検討

透湿性と通気性の良い服装を準備、送風や  
送水により身体を冷却する機能をもつ服の  
着用も検討

### 教育研修 の実施

ガイド・教育動画 e-learning

管理者、作業者に  
対する教育を実施



### 緊急時の対応の事前確認

緊急時の対応（異常時における連絡体制や  
対応手順等）を確認し、関係者に周知

【主唱】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会【後援】関係省庁（予定）

# キャンペーン期間 5月～9月 にすべきこと



環境省  
熱中症予防情報  
サイト



STEP  
1

## 暑さ指数の把握と評価

JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握  
地域を代表する一般的な暑さ指数(環境省)を参考とすることも有効

STEP  
2

## 測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底



### 暑さ指数の低減

準備期間に検討した設備対策を実施



### 休憩場所の整備

準備期間に検討した休憩場所を設置



### 服装

準備期間に検討した服装を着用



### 作業時間の短縮

作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩、  
作業中止



### プレクーリング

作業開始前や休憩時間中に深部体温を下げる



### 水分・塩分の摂取

水分と塩分を定期的に摂取(水分等を携行  
させる等を考慮)



### 暑熱順化への対応

熱に慣らすため、7日以上かけて作業時間  
の調整  
※新規入職者や休み明け作業者は別途注意  
すること



### 健康診断結果に基づく対応

次の疾病を持った方には医師等の意見を踏ま  
え配慮 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 ⑧下痢



### 日常の健康管理

当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量  
の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを  
指導し、作業開始前に確認



### 作業中の作業者の 健康状態の確認

巡視を頻繁に行い声をかける、  
「バディ」を組み合わせる等作業者にお互いの  
健康状態を留意するよう指導



### 異常時の 対応

あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等の周知徹底  
少しでも本人や周りが異変を感じたら、あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等に基づき適切に対応  
※必ず一旦作業を離れ、**全身を濡らして送風**することなどにより身体を冷却  
※症状が回復しない場合は躊躇なく病院に搬送する(症状に応じて救急隊を要請)

## 重点取組期間

7月

にすべきこと



- 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加
- 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加
- 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施
- 熱中症のおそれがある者を発見したときは、躊躇することなく救急隊を要請

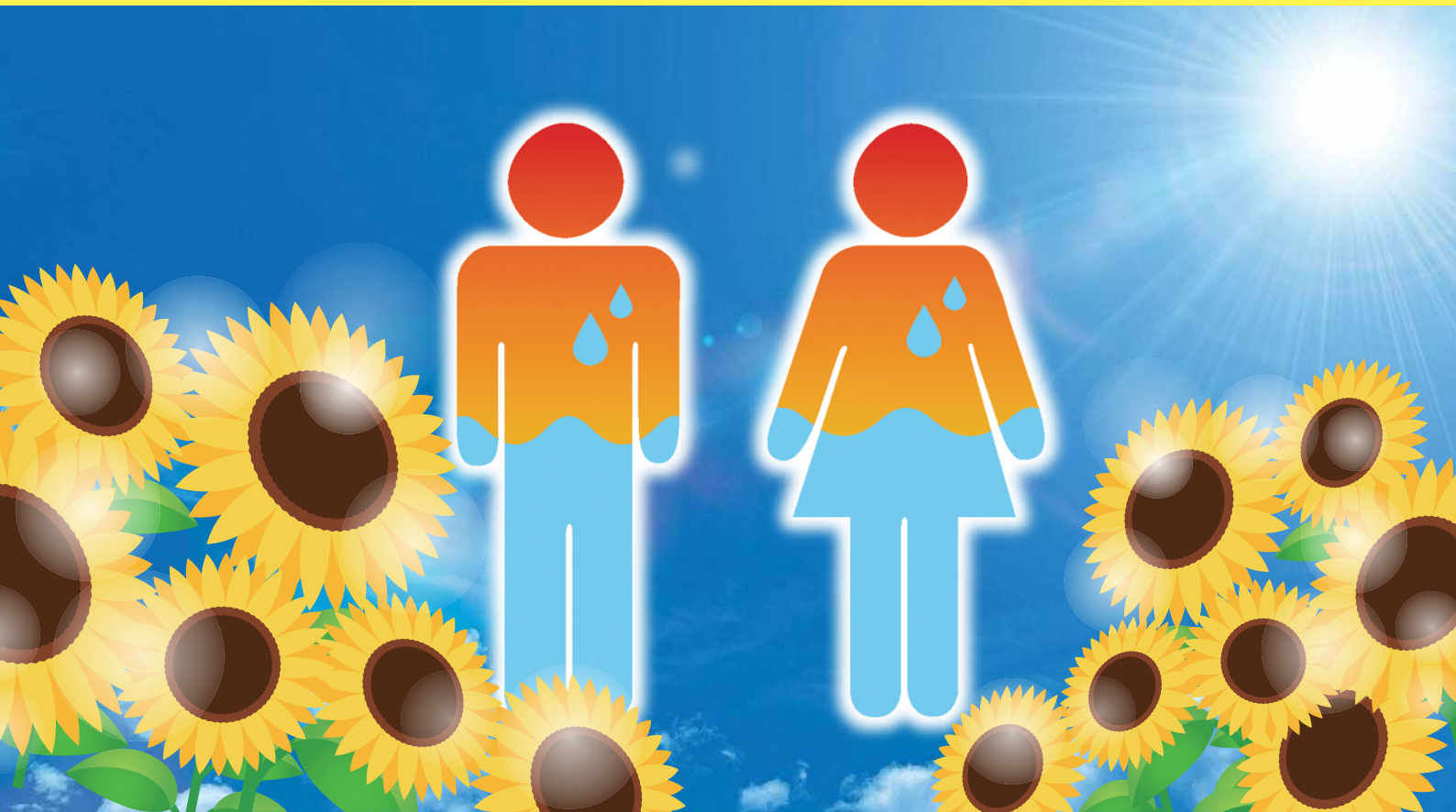
職場における

**熱中症防止**のための

ガイドラインを参考に

**熱中症を効果的に防止しましょう!**

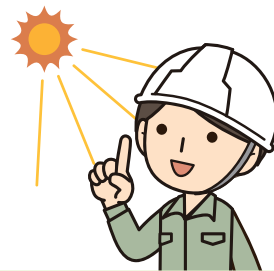
～職場での熱中症防止対策のポイント～



気温が急激に上昇する時期は、  
熱中症の発生リスクが高くなる傾向があります。  
本格的に暑くなる前から準備しましょう。

早めの対策を!

## ～職場での熱中症防止対策のポイント～



事業者の皆さんは、

- ① 「**設備、体制の整備**」を参考に準備を行った上で、
- ② 「**熱中症リスクの把握**」で熱中症によるリスクを把握・評価し、
- ③ 「**熱中症リスクに応じた措置**」にある熱中症防止のための具体的な方法を、業種・業態に応じて選択し実施することにより、職場における熱中症を防止しましょう。

## ガイドライン の ポイント

### 体制整備、必要な設備の整備を行いましょ！

- ▶ 体調不良時の報告体制、重篤化防止措置の手順を整備し、周知しましょう。
- ▶ WBGT 指数計や、休憩所等の整備を行いましょ。

### 熱中症リスクを適切に把握しましょ！

- ▶ WBGT 値を把握し、着衣補正を行い、身体作業強度及び暑熱順化の状況に応じた WBGT 基準値と比較しましょ。
- ▶ WBGT 基準値よりも高い場合は熱中症予防対策を実施しましょ。

### リスクに応じた対策を検討しましょ！

#### 対策例

- ▶ 作業場所の WBGT 値の低減、風通しの良い衣服の採用。
- ▶ 作業負荷の軽減、休憩の取得。
- ▶ 定期的な水分・塩分の摂取。
- ▶ 暑熱順化、健康状態の確認。



### 教育研修を行いましょ！

- ▶ 管理者、職長、作業者等、立場に応じた教育研修を実施しましょ。



# 1 体制整備、必要な設備の整備

## (1) 体制整備

- 組織として、熱中症を予防するための体制を整備しましょう。
- 衛生委員会等を活用し、対策を労使で話し合いましょう。
- 体調が悪くなったときに誰に報告するかを決め、作業者に周知しましょう。
- 体調が悪くなったときにどのような行動を取るのかを決め、作業者に周知しましょう。
- 作業手順、作業計画を策定しましょう。

## (2) 必要な設備の整備

- 暑くなる前に、以下の準備をしておきましょう。
  - ✓ WBGT指数計の準備
  - ✓ 有効な休憩所の整備
  - ✓ 通気性の良い服や、ファン付き作業服等の準備
  - ✓ 水分・塩分を摂取するための準備



～ 熱中症防止対策は、事業者の義務です～

以下の **体制整備** **手順作成** **関係者への周知** については、労働安全衛生規則の改正に伴い、罰則付きで義務化されています。  
確実に実施するようご注意ください。

- ★ 熱中症の自覚症状のある作業員や、熱中症のおそれがある作業員を見つけた者がその旨を報告するための**体制整備及び関係作業員への周知。**
- ★ 熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ的確な判断が可能となるよう、
  - ① 事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地
  - ② 作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等**熱中症の重篤化を防止するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業員への周知。**

## ② 熱中症リスクの把握・評価

### ◆ 熱中症が発症する要因

熱中症が発症する要因には、次のようなものがあります。

- ① 高温・多湿・日射（輻射熱）の強い作業環境
- ② 身体負荷の大きい作業や運動
- ③ 通気性や透湿性の低い衣服や保護具

熱中症を有効に防止するためには、  
熱中症のリスクを把握し、評価することが重要です。



### ◆ WBGT値の把握

- ✓ 熱中症リスクを把握し、有効な対策をするために、WBGT値を測定しましょう。
- ✓ WBGT値の測定には、JIS B7922:2023 に適合した黒球付きの機器を用いて測定することが基本です。
- ✓ いろいろな作業場所で測定し、どこが暑い把握しておきましょう。
- ✓ 測定したWBGT値に、衣服による補正を行った上で、作業強度と暑熱順化に応じた基準値と照らし合わせましょう。
- ✓ 基準値を超えているときは、「何らかの熱中症防止対策」が必要です。
- ✓ 高齢者、熱中症発症リスクに影響を与える疾病や障がいを持つ方に対しては、作業時間の短縮等も検討しましょう。

WBGT 指数計 ▶



【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	WBGT 基準値	
		暑熱順化あり	暑熱順化なし
安静	安静、楽な座位	33℃	32℃
低代謝率	・ 軽い手作業（書く、タイピング等） ・ 腕及び脚の作業 など ・ 手及び腕の作業	30℃	29℃
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℃
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℃
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℃

# 3

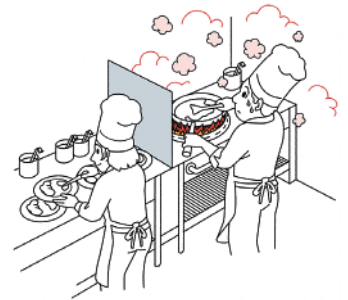
## 熱中症リスクに応じた措置

### (1) 作業環境管理

#### 暑熱環境の改善

以下のような方法で WBGT 値を下げ、暑熱環境の改善を検討しましょう。

- ✓ 発熱体と作業者の間に遮蔽物を設ける。
- ✓ 日光や照り返しを防ぐ屋根を設ける。
- ✓ 作業場所に通風、冷房、ミストシャワー等を設ける。



#### 休憩場所の整備

暑くなった体を冷やし、休むことが出来る休憩所を整備しましょう。休憩所は体調不良、熱中症になってしまった場合にも必要です。休憩所を整備する際は、可能な範囲で下記に留意してください。

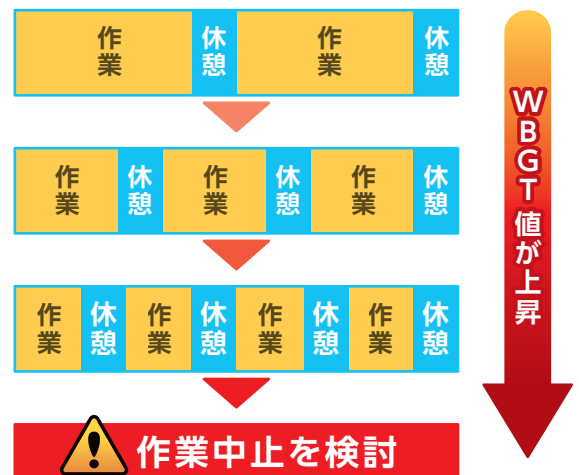
- ✓ 可能な限り作業場所の近くに設けましょう。
- ✓ 体を冷やすことができる冷房を設けましょう。  
(難しい場合はミスト付き扇風機等を活用しましょう)
- ✓ 脚を伸ばして横になれるスペースを作りましょう。
- ✓ 冷蔵庫やウォーターサーバー等、水分・塩分を摂取できる設備を設けましょう。
- ✓ 本格的な休憩所の設置が難しい場合でも、日傘、日よけテント等で日陰を作り、風通しを良くするだけでもある程度の効果はあります。



### (2) 作業管理

#### 暑さに応じた休憩サイクルの設定

- ✓ WBGT 基準値からの超過割合によって、休憩回数の増加や休憩時間の延長を検討しましょう。
- ✓ WBGT 基準値から大幅に超過している場合は、軽い作業への変更や、作業中止を検討しましょう。
- ✓ 暑さのピーク時間帯の作業中止や、早朝・夜間などへのシフト変更も可能な範囲で検討しましょう。



# 3

## 熱中症リスクに応じた措置

### 通気性・透湿性の良い衣服の選択

- ✓ 可能な範囲で通気性・透湿性の良い(熱がこもりにくい)衣服を選択しましょう。
- ✓ 保護服や保護具を着用する必要があるときは、保護性能と通気性・透湿性のバランスを考慮して選択しましょう。
- ✓ ファン付き作業服、クールベスト等、身体を冷却する機能を持つ服を着用することは一定の効果があります。  
(ただし過信は禁物ですので、他の対策と組み合わせましょう。)



ファン付作業服



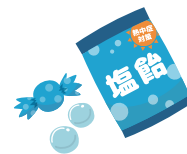
クールベスト  
(保冷剤式)



クールベスト  
(冷水循環式)

### 水分・塩分の定期的な摂取

- ✓ 熱中症を防ぐためには、「定期的に水分・塩分を摂取すること」が必要です。
- ✓ 水分だけ、塩分だけでは不十分です。
- ✓ のどが渴いてから、のどを潤す程度では足りません。
- ✓ 定期的に、意識的に摂取するよう心がけましょう。



#### 水分・塩分を摂取する際の目安

- 0.1 ~ 0.2% の食塩を含む飲料
- ナトリウムを 40 ~ 80mg/100mL 含むスポーツドリンク  
これらを 20 ~ 30 分ごとにコップ 1 ~ 2 杯程度

※経口補水液は塩分濃度が高いため、「定期的な摂取用」には向きません。  
※塩分、糖分の摂取が制限されるなど基礎疾患を有する方については、主治医、産業医に相談しましょう。



### 作業開始前・休憩時のプレクーリング

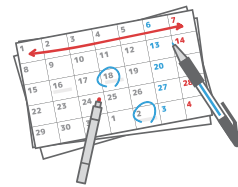
- ✓ 活動前に身体冷却を行う「プレクーリング」を行うと、体温上昇が抑えられ、作業時間を延長することが期待できます。
- ✓ 手足の浸水や、送風スプレーなどの方法が有効です。  
(併用するとさらに効果があります)
- ✓ 身体の内部から冷やせる「アイススラリー」の摂取も有効です。



プレクーリングイメージ

## ★ 計画的な暑熱順化

- ✔ あらかじめ暑さに慣れることによって、熱中症に強い体を作ることができます。
  - ▶ 皮膚血管拡張反応、発汗反応が促進され、体温を下げる働きが強化されます。
  - ▶ 汗に含まれる塩分濃度が低くなり、汗をかいても塩分損失がゆるやかになります。
- ✔ 暑くなる前、暑熱作業に入る前に計画的に暑熱順化を得ることが重要です。
  - ▶ 暑熱順化を獲得するには、最低でも1週間はかかります。
  - ▶ 数日間暑熱環境から遠ざかると、暑熱順化が薄れてしまうので、お盆明けなどの長期休暇明けは要注意です。



## ★ 有効な休憩所の整備

- ✔ 熱中症を防ぐためには、「体を休め、冷やすことが出来る」休憩所が必要です。
  - ▶ 休憩所がないと、せっかく休憩を取ってもその効果は減ってしまいます。
  - ▶ 熱中症になってしまったときの一時的な待機所としても有効です。
- ✔ 冷房や冷蔵庫を備えた、横になるスペースのある休憩所が理想です。
- ✔ 本格的な休憩所の設置が難しい場合も、工夫次第で有効な休憩所を作ることができます。
  - ▶ 屋根やテントで日差しをさえぎる。
  - ▶ ミスト付き扇風機で温度を下げる。
  - ▶ ベンチを置いて横になれるようにする。
  - ▶ 冷房の効いたワゴン車の荷室部分を休憩場所にする。
- ✔ 可能な範囲で休憩所の設置を検討し、作業者に周知してください。



## ★ 健康管理

- ✔ いくつかの疾病(既往症)\*は、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。
  - ※糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神・神経関係の疾患、広範囲の皮膚疾患等。
  - ▶ 健康診断等で異常所見があると診断された場合には、医師の意見に基づき適切な措置を行いましょう。
- ✔ 体調不良\*によって熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。
  - ※風邪、発熱、下痢、嘔吐、飲酒、二日酔い、朝食抜き、睡眠不足等。
  - ▶ 朝礼時や巡視時、休憩時等に作業者の健康状態を確認しましょう。
  - ▶ 作業員から申し出やすい環境、無理をさせない環境づくりが重要です。



# 3

## 熱中症リスクに応じた措置

### 職場巡視

✓ 職場巡視を行い、下記について確認しましょう。

- ▶ 体調不良者が出ていないか
- ▶ 定期的な水分・塩分の摂取ができているか
- ▶ 休憩は十分に取れているか
- ▶ WBGT 値に応じた対応が出来ているか



### 救急体制

- ✓ 熱中症の疑いがある者が出た場合は、無理をさせずに涼しいところで横にして、水分・塩分を摂取させてください。
- ✓ 体調が悪くなった人を一人にはしないようにしてください。体調が急変する場合があります。
- ✓ II 度以上の症状（頭痛、吐き気、嘔吐、意識障害、高体温）が生じたら、躊躇なく救急車を呼びましょう。
- ✓ 救急車が来るまでの間、体温を下げるための努力をしましょう。
- ✓ 熱中症は対応を誤ると取り返しがつかないことになりかねません。勇気を持った行動で自分や同僚を守りましょう。



### 教育研修

- ✓ 熱中症を防止するためには、熱中症に対する知識を付けることが重要です。
- ✓ 日頃から熱中症に対する情報を取り入れるように心がけるとともに、教育研修を実施しましょう。
- ✓ ガイドラインでは、立場に応じた3種類の研修の実施（受講）が推奨されています。
  - ▶ 熱中症予防管理者向け：225分  
(衛生管理者、安全衛生推進者も受講することが望ましいとされています)
  - ▶ 職長向け：60分
  - ▶ 作業従事者向け：短時間で繰り返す



これらの対策にしっかり取り組むことで、  
熱中症を予防し、安全に効率良く業務を遂行できます!

