

報道関係者 各位

平成 27 年 6 月 15 日

【照会先】

秋田労働局労働基準部 健康安全課
課 長 齋藤 孝一
労働衛生専門官 佐藤 幸生
(電話) 018-862-6683

職場における熱中症の予防について

～WBGT値（暑さ指数）を活用し、適切な対応を呼びかけ～

秋田労働局（局長 小林泰樹）は、県内において、職場における熱中症が毎年発生し、平成24年、25年と熱中症による死亡者が発生していることなどを踏まえ、建設業や製造業のほか熱中症の発生が懸念される業種の事業者団体等に対し、職場における熱中症の予防対策を徹底するよう要請しました。

なお、県内の熱中症による労働災害の発生状況は、「2 秋田県内の熱中症による労働災害発生状況」のとおりです。

1 事業者団体等※に対する要請の概要

＜要請内容（要旨）＞

(1) 「建設業」や「建設現場に付随して行う警備業」の重点事項

① 作業環境管理

最高気温の予報等を確認するとともに、WBGT値の計測等を行い、WBGT値が基準を超えるかどうか確認すること。

可能な限りWBGT値の低減を図り、単独作業を避ける、連続作業時間の短縮、長めの休憩時間などの対策を講じること。

② 体調管理

睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食を食べていない、発熱・下痢による脱水症状などがみられる場合には、作業者に対して日常の健康管理について指導するほか、朝礼の際などにその状態が顕著にみられる作業者については、作業場所の変更や作業転換などを行うこと。

③ 作業管理

管理・監督者による頻繁な巡視や、朝礼などの際の注意喚起により、自覚症状の有無に関わらず、作業者に水分・塩分を定期的に摂取させること。

④ 順化対策

高温多湿な場所で初めて作業する場合には、順化期間を設ける等の配慮をすること。
(WBGT基準値に影響します。)

(2) 「製造業」の重点事項

① 作業環境管理

最高気温の予報等を確認するとともに、WBGT値の計測等を行い、WBGT値が基準を超えるかどうか確認すること。

必要に応じて作業計画の見直しなどを行うこと。

② 作業管理

管理・監督者による頻繁な巡視や、朝礼などの際の注意喚起により、自覚症状の有無に関わらず、作業者に水分・塩分を定期的に摂取させること。

(3) これ以外の業種でも、作業の場所や態様に応じて上記に準じた対策を講じること。

2 秋田県内の熱中症による労働災害発生状況

(1) 熱中症による労災保険支給決定件数

月別発生件数	6月	7月	8月	9月	合計
平成26年	4	10	19	0	33
平成25年	1	4(1)	14	2	21(1)
平成24年	1	11	30(1)	3	45(1)

() は死亡者数で内数である。

「秋田労働局：労災保険支給決定件数集計」より

(2) 休業4日以上職場における熱中症(死亡災害も含む)

発生件数	6月から9月
平成26年	4
平成25年	1
平成24年	6

(3) 死亡災害の状況

発生月	業種	年代	発生状況
25年7月	食料品製造業	40歳代	被災者は、椎茸の菌床を高温殺菌釜から取り出して放冷室に並べる作業を行っていたが、いったん事務所に戻り再度一人で放冷室に行き、その後、意識を失って倒れているところを同僚に発見され、病院に搬送されたが死亡した。
24年8月	林業	60歳代	被災者は、午前8時15分頃から山林の下刈作業を開始し、午前10時から30分間木陰で休憩を取り、その後作業を再開しようとしたが、意識がなくなっており、病院に搬送されたが死亡した。

「秋田労働局：労働者死傷病報告」より

3 参考資料

別紙1 職場における熱中症による死亡災害の発生状況（全国）

別紙2 WBGT値と気温、相対湿度との関係

別紙3 身体作業強度等に応じたWBGT基準値

リーフレット 熱中症予防のために（厚生労働省から全国民向け）

リーフレット 職場の熱中症対策は万全ですか？（厚生労働省から事業場向け）

●[熱中症とは](#)

高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称。

●[WBGT※値とは](#)

気温に加え、湿度、風速、輻射熱を考慮した暑熱環境によるストレスの評価を行う暑さの指数。「環境省熱中症予防情報サイト」で、WBGTの観測値（全国8地点）と予想値（全国各地）を閲覧できます。 注：Wet-Bulb Globe Temperature(湿球黒球温度)の略

●[熱に順化とは](#)

身体強度等に応じたWBGT基準値の表の中で「熱に順化している人」、「順化していない人」で適用される欄が異なってきます。順化していない人とは、「作業する前の週に毎日熱に暴露されていなかった人」をいいます。

※ 要請先団体

建設業労働災害防止協会秋田県支部

林業・木材製造業労働災害防止協会秋田県支部

陸上貨物運送事業労働災害防止協会秋田県支部

港湾貨物運送事業労働災害防止協会秋田県支部

一般社団法人秋田県労働基準協会

一般社団法人秋田県警備業協会

職場における熱中症による死傷災害の発生状況

1 熱中症による死傷者数の推移（平成 17～26 年分）

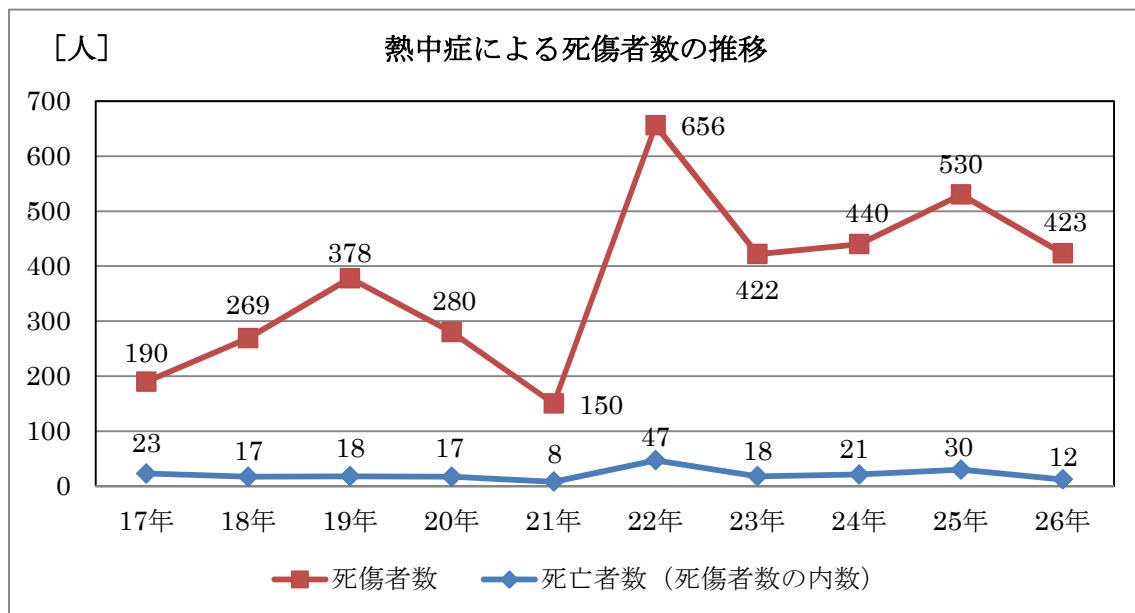
過去 10 年間（平成 17～26 年）の職場での熱中症による死亡者及び休業 4 日以上の業務上疾病者の数（以下合わせて「死傷者数」という。）をみると、平成 22 年に 656 人と最多であり、その後も 400～500 人台で推移している。平成 26 年の死亡者数は 12 人と過去 10 年間では 2 番目に少なかったものの、死傷者数は 423 人と、依然として高止まりの状態にある。

熱中症による死傷者数の推移（平成 17 年～26 年）

（人）

17 年	18 年	19 年	20 年	21 年	22 年	23 年	24 年	25 年	26 年
190	269	378	280	150	656	422	440	530	423
(23)	(17)	(18)	(17)	(8)	(47)	(18)	(21)	(30)	(12)

※ （ ）内の数値は死亡者数で内数である。



2 業種別発生状況（平成 22～26 年）

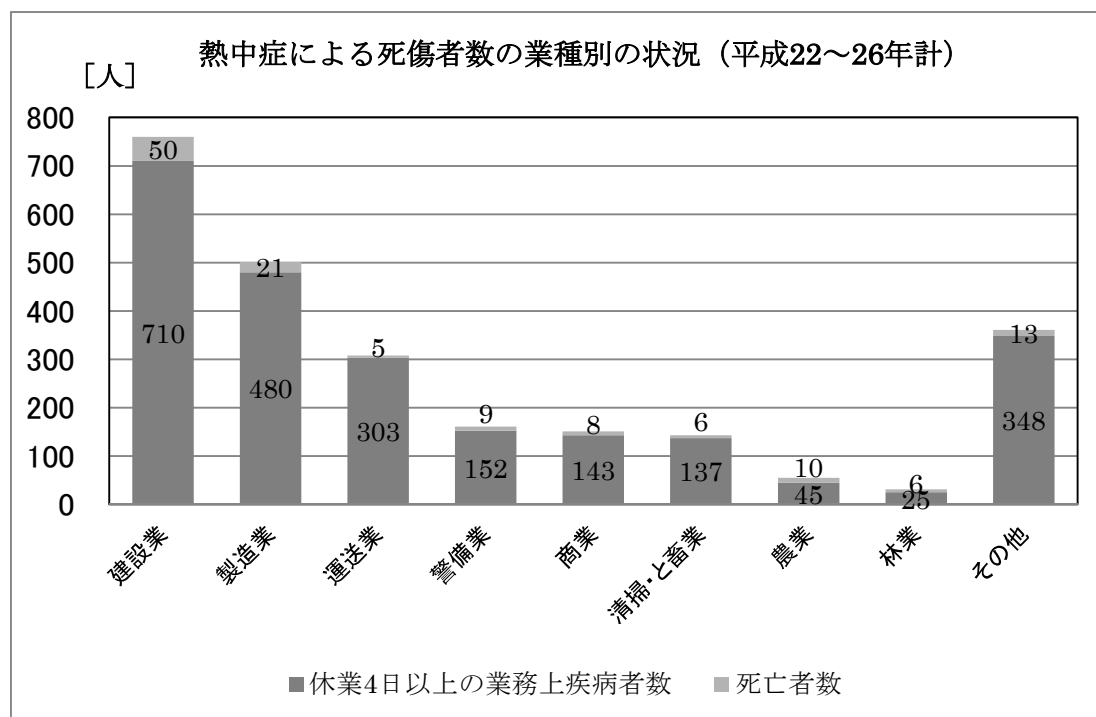
過去 5 年間（平成 22～26 年）の業種別の熱中症の死傷者数をみると、建設業が最も多く、次いで製造業で多く発生しており、全体の約 5 割がこれらの業種で発生している。

熱中症による死傷者数の業種別の状況（平成 22～26 年）

（人）

業種	建設業	製造業	運送業	警備業	商業	清掃・ と畜業	農業	林業	その他	計
平成 22 年	183 (17)	164 (9)	85 (2)	44 (2)	32 (3)	44 (2)	17 (6)	4 (1)	83 (5)	656 (47)
平成 23 年	139 (7)	70 (0)	56 (0)	17 (3)	25 (2)	27 (1)	10 (2)	6 (2)	72 (1)	422 (18)
平成 24 年	143 (11)	87 (4)	43 (0)	27 (2)	35 (0)	28 (1)	7 (0)	6 (2)	64 (1)	440 (21)
平成 25 年	151 (9)	96 (7)	68 (1)	53 (2)	31 (3)	28 (2)	8 (1)	8 (1)	87 (4)	530 (30)
平成 26 年	144 (6)	84 (1)	56 (2)	20 (0)	28 (0)	16 (0)	13 (1)	7 (0)	55 (2)	423 (12)
計	760 (50)	501 (21)	308 (5)	161 (9)	151 (8)	143 (6)	55 (10)	31 (6)	361 (13)	2,471 (128)

※ （ ）内の数値は死亡者数で内数である。



3 月・時間帯別発生状況

(1) 月別発生状況（平成 22～26 年）

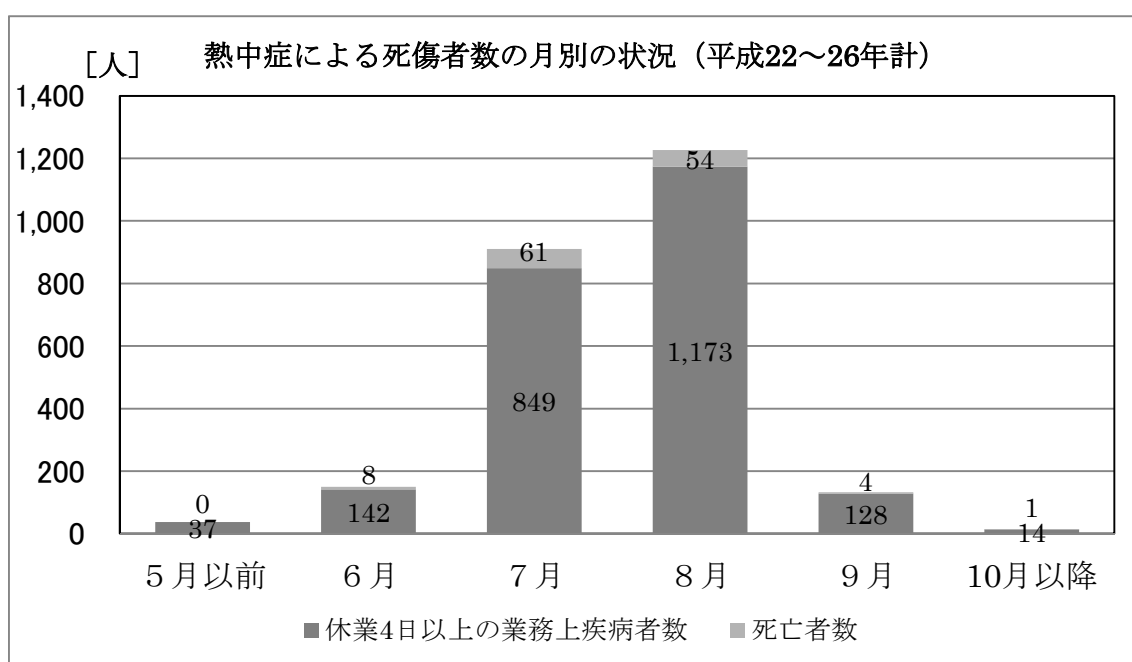
過去 5 年間（平成 22～26 年）の月別の熱中症の死傷者数をみると、全体の約 9 割が 7 月及び 8 月に発生している。

熱中症による死傷者数の月別の状況（平成 22～26 年） (人)

	5 月 以前	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月 以降	計
平成 22 年	5 (0)	25 (2)	214 (25)	356 (19)	53 (1)	3 (0)	656 (47)
平成 23 年	7 (0)	72 (5)	135 (5)	183 (7)	24 (1)	1 (0)	422 (18)
平成 24 年	3 (0)	6 (0)	194 (11)	202 (9)	35 (1)	0 (0)	440 (21)
平成 25 年	16 (0)	15 (1)	185 (14)	295 (14)	12 (0)	7 (1)	530 (30)
平成 26 年	6 (0)	32 (0)	182 (6)	191 (5)	8 (1)	4 (0)	423 (12)
計	37 (0)	150 (8)	910 (61)	1,227 (54)	132 (4)	15 (1)	2,471 (128)

※ 5 月以前は 1 月から 5 月まで、10 月以降は 10 月から 12 月までを指す。

※ () 内の数値は死亡者数で内数である。



(2) 時間帯別発生状況（平成 22～26 年）

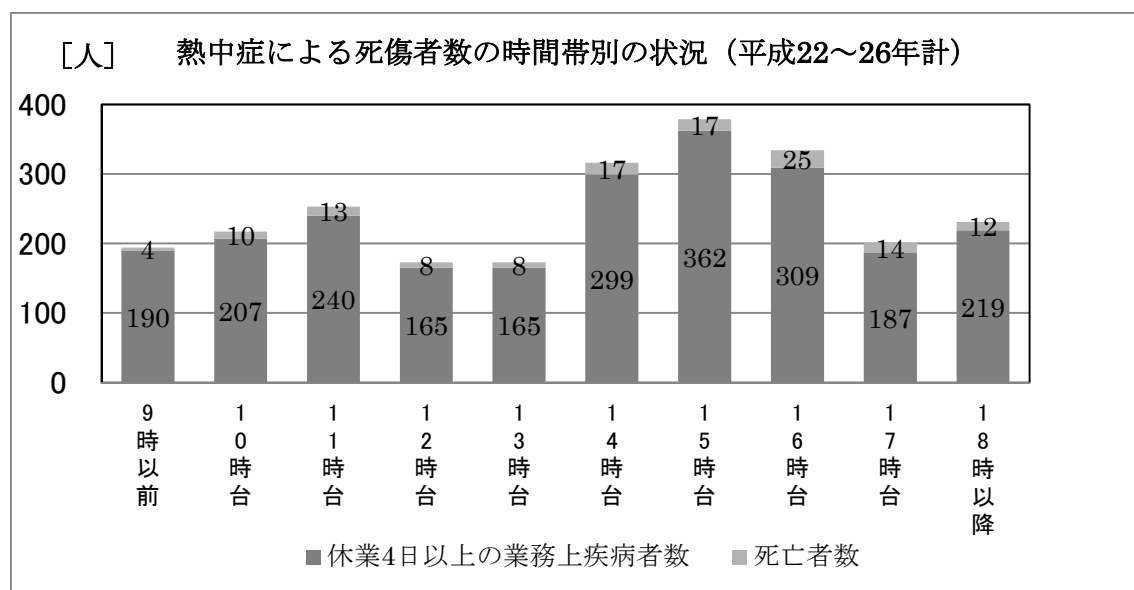
過去 5 年間（平成 22～26 年）の時間帯別の死傷者数をみると、14～16 時台に多く発生している。なお、日中の作業終了後に帰宅してから体調が悪化して病院へ搬送されるケースも散見される。

熱中症による死傷者数の時間帯別の状況（平成 22～26 年）（人）

	9 時台以前	10 時台	11 時台	12 時台	13 時台	14 時台	15 時台	16 時台	17 時台	18 時台以降	計
平成 22 年	59 (2)	57 (3)	48 (1)	46 (4)	41 (4)	88 (5)	109 (9)	98 (11)	50 (4)	60 (4)	656 (47)
平成 23 年	32 (2)	47 (2)	44 (4)	24 (0)	40 (1)	60 (2)	56 (2)	50 (2)	40 (3)	29 (0)	422 (18)
平成 24 年	39 (0)	34 (3)	60 (4)	35 (2)	31 (1)	53 (2)	67 (2)	50 (3)	31 (1)	40 (3)	440 (21)
平成 25 年	40 (0)	40 (2)	55 (2)	25 (1)	29 (1)	68 (6)	78 (3)	88 (6)	49 (6)	58 (3)	530 (30)
平成 26 年	24 (0)	39 (0)	46 (2)	43 (1)	32 (1)	47 (2)	69 (1)	48 (3)	31 (0)	44 (2)	423 (12)
計	194 (4)	217 (10)	253 (13)	173 (8)	173 (8)	316 (17)	379 (17)	334 (25)	201 (14)	231 (12)	2,471 (128)

※ 10 時以前は 0 時台から 9 時台まで、18 時以降は 18 時台から 23 時台までを指す。

※ （ ）内の数値は死亡者数で内数である。



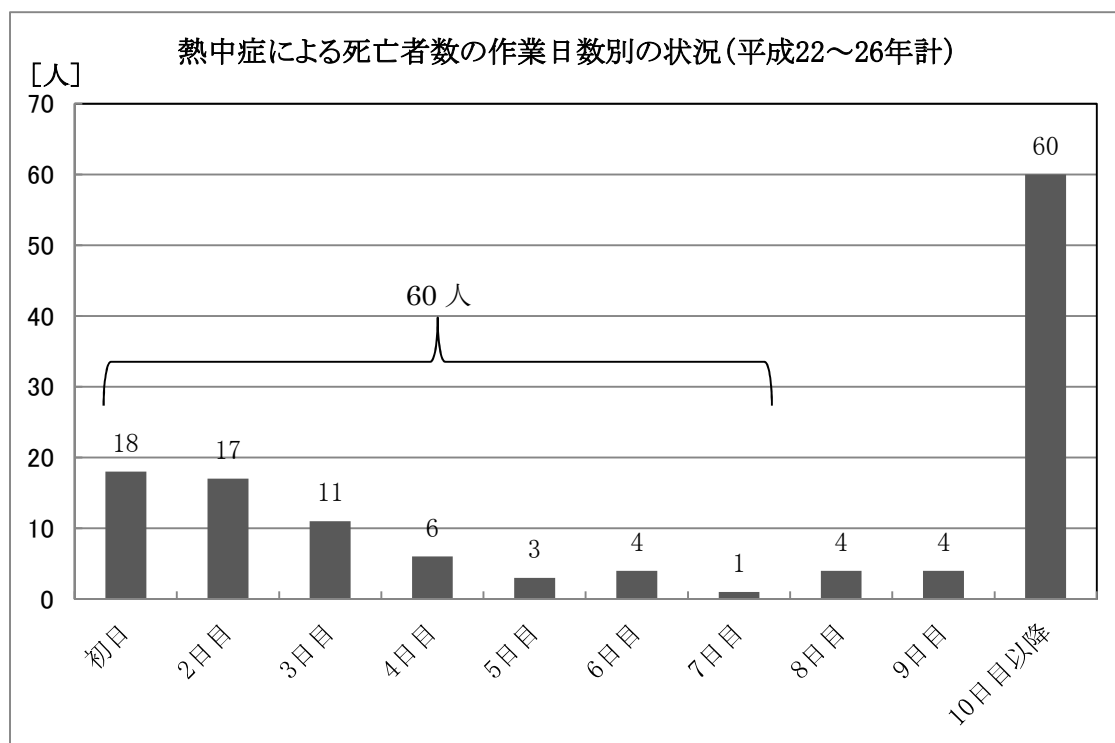
4 作業開始からの日数別発生状況（平成 22～26 年）

過去 5 年間（平成 22～26 年）の作業開始からの日数別の死亡者数をみると、全体の 5 割弱が作業開始から 7 日以内に発生している。

※ 作業開始からの日数とは、基本通達でいう「高温多湿作業場所」で作業を始めてからの日数である。

熱中症による死亡者数の作業日数別の状況（平成 22～26 年）（人）

作業日数	初日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目以降	計
平成 22 年	6	3	7	1	2	1	0	2	1	24	47
平成 23 年	4	0	1	3	0	0	0	1	1	8	18
平成 24 年	4	8	0	2	0	1	1	0	0	5	21
平成 25 年	3	3	1	0	1	2	0	0	2	18	30
平成 26 年	1	3	2	0	0	0	0	1	0	5	12
計	18	17	11	6	3	4	1	4	4	60	128



5 平成 26 年の熱中症による死亡災害の詳細

番号	月	業種	年代	事案の概要
1	7	建築工事業	40 歳代	被災者は、家屋解体工事現場で、解体した木材を積み込む作業を行っていたところ、昼休み（12 時頃）に気分が悪いと同僚に伝え、工事現場を離れた。その後、被災者が工事現場付近の路上で倒れているところを発見され、病院に搬送されたが、2 日後に死亡した。
2	7	道路建設工事業	50 歳代	被災者は、道路建設工事現場で、縁石の敷設作業を行った後、刈払機による草刈りを行っていたところ、15 時頃、自力で歩くことができない状態になったため、病院に搬送されたが、死亡した。
3	7	港湾運送業	40 歳代	被災者は、船に木材を積み込む作業を行った後、トラックコンテナ内の荷物をフォークリフトで搬出する作業を行っていたところ、18 時半頃に倒れ込み、意識を失ったため、病院に搬送されたが、8 日後に死亡した。
4	7	建築工事業	30 歳代	被災者は、屋外の敷地に埋設する配管を並べる作業を行っていたところ、14 時頃、急に倒れ込み意識を失ったため、病院に搬送されたが、死亡した。
5	7	建築工事業	30 歳代	被災者は、屋外で清掃作業を行っていたところ、15 時の休憩時間の頃から姿が確認できなくなった。その後、現場付近の路上で倒れているところを、近隣住民に発見され、病院に搬送されたが、死亡した。
6	7	畜産業	50 歳代	被災者は、養豚場で豚の世話を行っていたが、普段帰宅する時間になっても帰宅しなかった。そのため、家族が探索したところ、養豚場の外で倒れているところを発見され、病院に搬送されたが、死亡した。
7	8	貨物取扱事業	40 歳代	被災者は、事業場内の清掃を行っていたが、午後に、被災者の姿を見た者がいなかったため、同僚が探索したところ、便所の壁に倒れかかった状態でいるところを発見され、病院に搬送されたが、死亡した。
8	8	建築工事業	60 歳代	被災者は、家屋外壁の塗装作業を行った後、材料等の片付け作業を行っていたところ、13 時過ぎ頃、倒れ込んだため、病院に搬送されたが、死亡した。

9	8	建築工事業	50 歳代	被災者は、家屋解体工事現場で、解体作業や通行人等の保安誘導を行っており、15 時頃、当日の作業が終了したため、同僚が運転する車で会社に向かっていたところ、同僚が異変に気づき、病院に搬送されたが、死亡した。
10	8	その他の事業	50 歳代	被災者は、収集した廃材を屋外で仕分けし、運搬していたところ、16 時 40 分頃、急に倒れ込み意識を失ったため、病院に搬送されたが、死亡した。
11	8	農業	40 歳代	被災者は、植木の剪定作業や剪定した枝等の積み込みを行っていたところ、16 時半頃、倒れ込んだため、病院に搬送されたが、翌日死亡した。
12	9	金属製品製造業	70 歳代	被災者は、電気炉（運転は休止）内の破損した電熱線の交換作業をしていたところ、誤って扉が閉まったことで、閉じ込められ、高温環境に長時間ばく露し、死亡した。

上記 12 人の死亡者のうち、

- (1) 11 人については、WBGT 値の測定を行っていなかった。
- (2) 10 人については、計画的な熱への順化期間が設定されていなかった。
- (3) 8 人については、自覚症状の有無にかかわらず定期的な水分・塩分の摂取を行っていなかった。
- (4) 7 人については、健康診断が行われていなかった。
- (5) 5 人については、休憩場所を設置していなかった。
- (6) 5 人については、単独作業を実施していた。
- (7) 4 人については、糖尿病等の熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾病を有していた（疾病の影響の程度は不明）。
- (8) 1 人については、前日、体調不良で休暇を取得していた。

6 都道府県別の職場における熱中症による死亡者数(平成17年～26年) (人)

	都道府県	H17年	H18年	H19年	H20年	H21年	H22年	H23年	H24年	H25年	H26年	合計
1	北海道	1		2			1		1			5
2	青森											0
3	岩手						2		1			3
4	宮城				1		1		2			4
5	秋田		1						1	1		3
6	山形						1					1
7	福島				1						1	2
8	茨城	1		1			3			3	1	9
9	栃木	1					1				1	3
10	群馬						2				1	3
11	埼玉	1	1				4	2	1	1		10
12	千葉	1	1				2	1		2	1	8
13	東京	2		2	1	1	2				1	9
14	神奈川	1					3	2		3	1	10
15	新潟		2				1					3
16	富山			1					2	1		4
17	石川			1					1			2
18	福井				2		1					3
19	山梨				1		1					2
20	長野									1		1
21	岐阜									1	1	2
22	静岡	1				1	5	3	2	1		13
23	愛知	2		2	1		3	1	1	3		13
24	三重	1			1		1	2	2	3		10
25	滋賀				1	1		1			1	4
26	京都	2		1		1	1		1	1		7
27	大阪		2	1		1	1	1	1		2	9
28	兵庫	1	1	1						2		5
29	奈良	2			2		2					6
30	和歌山	1										1
31	鳥取						1					1
32	島根		2				1					3
33	岡山		1			2	3					6
34	広島			1	1		1					3
35	山口			2	1			1				4
36	徳島	1										1
37	香川			1					1			2
38	愛媛				1					2		3
39	高知		1							1		2
40	福岡	1	2	1	2			2	1			9
41	佐賀	1	1									2
42	長崎	1								2		3
43	熊本	1	1		1		1		1			5
44	大分							1		2		3
45	宮崎							1				1
46	鹿児島			1			1		1		1	4
47	沖縄		1			1	1		1			4
	合計	23	17	18	17	8	47	18	21	30	12	211

W B G T 値と気温、相対湿度との関係
 (日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver. 3 から)

		相 対 湿 度 (%)																
気 温 (°C) (乾球温度)		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
	23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26
	22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25
	21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24

W B G T 値

危 険
31℃以上

嚴重警戒
28～31℃

警 戒
25～28℃

注 意
25℃未満

(注) 危険、嚴重警戒等の分類は、日常生活の上での基準であって、労働の場における熱中症予防については、別紙 3 の W B G T 基準値で評価すること。

※ この図は、気温と湿度から簡単に W B G T 値を推定するために作成されたものであり、室内で日射が無い状態（黒球温度が乾球温度と等しい状態。）とされたものなので、屋外等輻射熱が大きい場所では正確な W B G T 値と異なる場合もあることに留意すること。

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			
		熱に順化している人 ℃		熱に順化していない人 ℃	
0 安静	安静	33		32	
1 低代謝率	楽な座位、軽い手作業(書く、タイピング、描く、縫う、簿記)；手及び腕の作業(小さいベンチツール、点検、組立てや軽い材料の区分け)、腕と脚の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作)。 立位、ドリル(小さい部分)、フライス盤(小さい部分)、コイル巻き、小さい電気子巻き、小さい力の道具の機械、ちょっとした歩き(速さ 3.5km/h)	30		29	
2 中程度代謝率	継続した頭と腕の作業(くぎ打ち、盛土)、腕と脚の作業(トラックのオフロード操縦、トラクター及び建設車両)、腕と胴体の作業(空気ハンマーの作業、トラクター組立て、しっくい塗り、中くらいの重さの材料を断続的に持つ作業、草むしり、草掘り、果物や野菜を摘む)、軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする、3.5～5.5 km/h の速さで歩く、鍛造	28		26	
3 高代謝率	強度の腕と胴体の作業、重い材料を運ぶ、シャベルを使う、大ハンマー作業、のこぎりをひく、硬い木にかんなをかけたりのみで彫る、草刈り、掘る、5.5～7 km/h の速さで歩く。重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする、鋳物を削る、コンクリートブロックを積む。	気流を感じないとき 25	気流を感じる とき 26	気流を感じないとき 22	気流を感じる とき 23
4 極高代謝率	最大速度の速さでとても激しい活動、おのを振るう、激しくシャベルを使ったり掘ったりする、階段を登る、走る、7 km/h より速く歩く。	23	25	18	20

注 1 日本工業規格 Z 8504 (人間工学—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) 附属書 A「WBGT 熱ストレス指数の基準値表」を基に、同表に示す代謝率レベルを具体的な例に置き換えて作成したもの。

注 2 熱に順化していない人とは、「作業する前の週に毎日熱にばく露されていなかった人」をいう。

衣類の組合せによりWBGT値に加えるべき補正值

衣類の種類	WBGT値に加えるべき補正值（℃）
作業服（長袖シャツとズボン）	0
布（織物）製つなぎ服	0
二層の布（織物）製服	3
SMSポリプロピレン製つなぎ服	0.5
ポリオレフィン布製つなぎ服	1
限定用途の蒸気不浸透性つなぎ服	1.1

注 補正值は、一般にレベルAと呼ばれる完全な不浸透性防護服に使用してはならない。
また、重ね着の場合に、個々の補正值を加えて全体の補正值とすることはできない。

熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

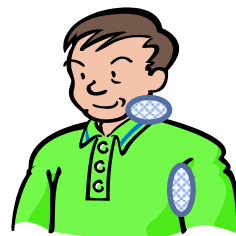
衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<ご注意>

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報はこちら

▷ 厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

職場における労働衛生対策〔熱中症予防対策〕

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ 環境省

熱中症情報〔熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット、予防カードなど〕

http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

熱中症予防情報サイト〔暑さ指数(WBGT) 予報など〕

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

▷ 気象庁

熱中症から身を守るために〔気温の予測情報、天気予報など〕

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防庁

熱中症情報〔熱中症による救急搬送の状況など〕

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html

職場の熱中症対策は万全ですか？

職場の熱中症予防対策は万全か、下記のチェックリストで自主点検してみましょう。

(「いいえ」が1つでもあるときは、確認しましょう。)



職場における熱中症予防対策自主点検表

① WBGT値(暑さ指数)を活用していますか？ ※ WBGT値(暑さ指数)とは、①温度、②湿度、③輻射熱の3つを取り入れた指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されます。	☐ はい ☐ いいえ
② 休憩場所は整備していますか？	☐ はい ☐ いいえ
③ 計画的に、熱に慣れ、環境に適応するための期間を設けていますか？	☐ はい ☐ いいえ
④ のどの渇きを感じなくても、労働者に水分・塩分を摂取させていますか？	☐ はい ☐ いいえ
⑤ 労働者に、透湿性・通気性の良い服装や帽子を、着用させていますか？	☐ はい ☐ いいえ
⑥ 日常の健康管理など、労働者の健康状態に配慮していますか？	☐ はい ☐ いいえ

① WBGT値(暑さ指数)を活用していますか？

- ☐ WBGT値を測定し、熱中症発生のリスクの把握と対策に活用しましょう。
- ☐ 高温多湿作業場所においては、熱を遮る遮へい物、直射日光・照り返しを遮ることができる簡易な屋根、通風・冷房の設備を設置しましょう。
- ☐ WBGT値、作業の状況に応じて、連続作業時間の短縮、作業場所の変更などを行いましょう。

※ WBGT値は市販の機器で測定するほか、環境省のホームページ（環境省熱中症予防情報サイト）から予測値などを入手することも可能です。

② 休憩場所は整備していますか？

- ☐ 冷房を備えた休憩場所・日陰などの涼しい休憩場所を設けましょう。
- ☐ 氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワーなどの、身体を適度に冷やすことのできる物品や設備を設けましょう。
- ☐ 水分・塩分の補給を、定期的、かつ容易に行えるよう、飲料水などを備え付けましょう。

③ 計画的に、熱に慣れ、環境に適応するための期間を設けていますか？

- ☐ 7日以上かけて、高温多湿環境での作業時間を次第に長くしましょう。

④ のどの渇きを感じなくても、労働者に水分・塩分を摂取させていますか？

- ☐ 体内の水分及び塩分のバランスが崩れたりすることなどによりするなどして発症する障害を総称して熱中症といいます。熱中症により、めまい・失神、筋肉痛、気分の不快、吐き気、意識障害・けいれん・手足の運動障害などの症状があらわれます。
- ☐ 摂取を確認する表の作成、作業中の巡視での確認などにより、その摂取の徹底を図りましょう。

⑤ 労働者に、透湿性・通気性の良い服装や帽子を、着用させていますか？

- ☐ 熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、クールジャケットなどの、透湿性・通気性の良い服装を着用させましょう。
- ☐ 直射日光下では、通気性の良い帽子（クールヘルメット）などを着用させましょう。



日よけ用布（例）

⑥ 日常の健康管理など、労働者の健康状態に配慮していますか？

- ☐ 糖尿病、高血圧症、心疾患などの疾患は、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。
⇒ ・健康診断および異常所見者への医師などの意見に基づく就業上の措置を徹底しましょう。
- ☐ 睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食の未摂取、感冒などによる発熱、下痢などによる脱水などは、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。
⇒ ・日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じて健康相談を行ってください。
・朝礼などの際に健康状態を確認しましょう。
- ☐ 作業開始前・作業中の巡視などによって、労働者の健康状態を確認しましょう。
- ☐ 熱中症を疑わせる症状が現われた場合には以下の救急措置をとり、必要に応じ救急隊を要請し医師の診察を受けさせてください。
 - ①涼しい日陰か冷房が効いている部屋などへ移す。
 - ②衣服を脱がせ、氷などで首、脇の下、足の付け根などを冷やす。
 - ③自力で可能であれば水分・塩分を摂取させる。

**ご不明な点などがございましたら、お近くの都道府県労働局
または労働基準監督署へお問い合わせください。**