



熱中症を予防しよう！
STOP！熱中症 クールワークキャンペーン
職場で熱中症による死亡災害ゼロを目指して

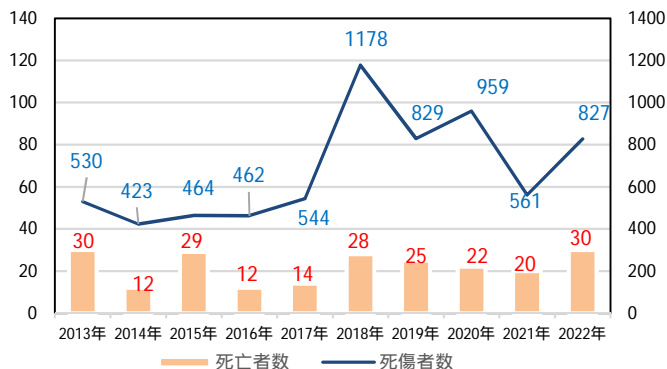


厚生労働基準監督署
Takefu Labor Standards
Inspection Office

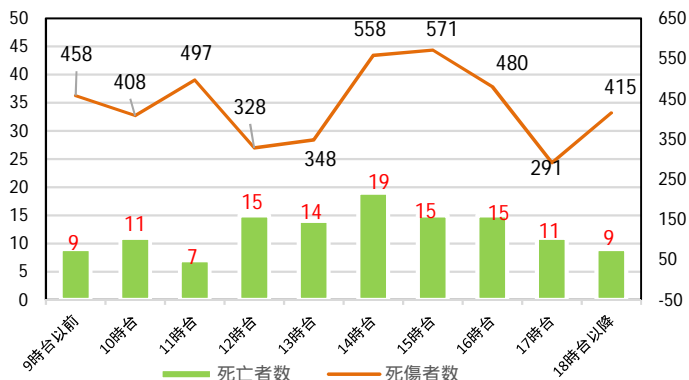
職場での熱中症により毎年約20人が亡くなり、約600人が4日以上仕事を休んでいます。

労働災害発生状況（全国値）

職場における熱中症による死傷者数の推移



熱中症による（時間帯別）死傷者数の推移



熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び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くなり、体内に熱がたまることによって、めまいや筋肉痛、吐き気、こむらがり等の症状を起こす病気の総称で、重症の場合には**死にいたる**こともあります。

屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症することもあります。

事業者と労働者が協力して、熱中症予防対策に取り組みましょう！

死亡者を出さないために、少しでも異変を感じたら**病院へ運ぶまでは一人きりにしない**といった適切な措置を講じるようにしてください。

過去の死亡災害においては、体調不調者を一人で休ませている際に、様態が急変し死亡にいたった場合があります。逆に、直ちに救急車を要請し、病院に搬送された場合は、休業を伴わず回復している事例も多数あります。

「あやまった行動」現場で作業員が倒れた時の × 行動



③ 救急搬送 ▼ 心肺停止



大丈夫そうだったので「ひとり」で休ませた

異常時の措置

熱中症は、短時間で様態が急変することがあります。あらかじめ、近くの病院の場所を確認しておき、異常を認めたときは、**病院に運ぶか、救急車を呼びましょう。**

熱中症予防方法、参考情報は**こちら**

働く人の今すぐ使える**熱中症ガイド**

職場における熱中症予防 **検索**



職場における熱中症予防情報

職場における熱中症予防

検索

働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業向け
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド



熱中症予防対策

WBGT値を把握しましょう。 JIS規格に適合したWBGT指数計でWBGT値を計りましょう。
WBGT値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計画を策定しましょう

WBGT値をさげるための設備、休憩場所を設置しましょう。

WBGT値を下げるため通風の確保や冷房設備を設置しましょう。

冷房設備を備えた休憩場所や涼しい休憩場所を確保しましょう。

服装を検討しましょう。

透湿性と通気性の良い服装を準備、身体を冷却する機能をもつ服（空調服等）の着用も検討してください。

水分・塩分の摂取

水分と塩分を定期的に摂取しましょう。（のどが渇く前に水分を摂取しましょう）

緊急時の対応の事前確認

緊急時の対応を確認し、労働者に周知しましょう。

連絡先の確認や体を冷やすもの及び経口補水液等の場所を確認し周知しましょう。

教育研修の実施

熱中症の予防方法、症状や緊急時の対処方法について、管理者及び労働者に教育を実施しましょう。

もう一步進んで（プラス+1対策）

暑熱順化への対応

7日以上（出来れば2週間）かけて、熱へのばく露時間を次第に延長しましょう。

新規入職者や休み明けの労働者に注意。数日でも暑い作業から離れると慣れの効果は無くなります。

暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を抑えられます。

日常の健康管理

健康診断結果において、所見（糖尿病、高血圧症、心疾患等）が認められる者に対しては、医師等の意見を踏まえて、必要な対策を講じましょう。



熱中症を防ぐ3つの注意点

前日のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> 仕事前日の飲酒は控えめに <input checked="" type="checkbox"/> ぐっすり眠る <input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認
仕事前のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか <input checked="" type="checkbox"/> 食事をしたか <input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか <input checked="" type="checkbox"/> 日酔いしていないか <input checked="" type="checkbox"/> 熱中症アラートの確認
仕事中のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声をかけ合う <input checked="" type="checkbox"/> 監督者は現場をパトロール <input checked="" type="checkbox"/> 水分・塩分の補給 <input checked="" type="checkbox"/> こまめに休憩

熱中症アラートの確認



環境省：熱中症アラート



気象庁：熱中症アラート

このようなときは（いつもと違うと思ったら）熱中症を疑い涼しい場所へ移動させる、身体を冷やす、水分を取らせるなどの措置を。意識がもうろうとしている、自分で水分が摂れないときなどは躊躇せず「119番」

あれっ、何かおかしい	<p>これも初期症状 何となく体調が悪い すぐに疲れる</p>	あの人、ちょっとヘン
手足がふる		イライラしている
立ちくらみ・めまい		フラフラしている
吐き気		呼びかけに反応しない
汗のかき方がおかしい		ボーッとしている
汗が止まらない/汗がでない		