

熱中症予防対策にかかるチェックリスト

改正労働安全衛生規則（令和7年施行）や「職場における熱中症防止のためのガイドライン」（令和8年策定）の内容を基に職場における熱中症を防止するために取り組むべき事項をチェックリストにまとめました。チェックリストを活用して、事業場や作業場所ごとの取組状況を確認しましょう。

I 職場における熱中症防止のためのガイドライン

作業場所ごとに熱中症リスクの程度を把握・評価し、リスクを低減するための措置をリストから選択して実施しましょう。

1 労働衛生管理体制の確立等

(1) 熱中症予防対策のための管理体制を整備

☐ 熱中症予防管理者を選任する

講習会の受講は必須ではありませんが、熱中症について十分な知識を有する人を選任しましょう。（熱中症予防管理者は、必ずしも現場の責任者である必要はありません。）

☐ 熱中症予防管理者等の業務内容を確認する

熱中症予防管理者の主な業務は、作業場所のWBGT値の把握や熱中症対策状況の確認、現場巡視等ですが、作業場所ごとに具体的な業務内容を確認しておきましょう。

(2) 作業手順・作業計画の策定

☐ 暑熱環境下における作業計画・作業手順を策定する

作業内容を十分に考慮し、暑熱順化計画や休憩時間の確保、WBGT値に応じた作業中等を含めた計画を定めましょう

(3) 報告体制の整備及び手順の作成並びに周知

☐ 熱中症の疑いがある者を発見した場合の対応手順等について定め、関係作業者に周知する

福島労働局ホームページに掲載している「STOP!熱中症クールワークキャンペーンふくしま(改正規則関係カード)」を配布する等により周知しましょう。

2 作業環境管理

(1) 作業場所のWBGT値※を低減させるための措置

※WBGT(Wet-Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度)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。

作業場所がWBGT基準値を超えるおそれがある場合には以下の事項を実施しましょう

☐ 直射日光や照り返しを遮る屋根や遮へい物を設置する

☐ 適度な通風又は冷房設備を設置する

設置した設備の点検を定期的に行いましょう。

(2) 休憩場所の整備等

☐ 冷房設備を備えた休憩場所や日陰等のある涼しい休憩場所を設ける

☐ 足を伸ばして横になれる広さを確保する

☐ 身体を冷やすことのできる物品及び設備を設置する

氷、冷たいおしぼりを用意したり、水風呂、シャワー等を設置したりしましょう。

☐ 飲料水、塩飴等を常備する

水分、塩分の補給を定期的かつ容易に行えるようにしましょう。

3 作業管理

(1) 作業負担の軽減等

☐ 単独作業を控える

☐ こまめな休憩時間を確保し、連続作業時間を短縮する

☐ 身体作業強度(代謝率レベル)が高い作業を避ける

☐ 状況に応じて作業場所を変更する

なるべく作業場所が日陰になるように午前と午後の作業場所を変える等しましょう。

(2) 暑熱順化※

※身体を暑さに慣らすこと。

徐々に暑い環境に適応していくことで、熱中症になりにくい身体を作ることができます。

- ☐ 計画的に暑熱順化期間を設ける

身体が暑さに慣れるまでは、2週間ほどの暑熱順化期間(短時間の作業や軽作業から始め、作業時間や内容を調整しながら、身体を徐々に暑い環境に適応させる期間)を設けましょう。
また、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなるため、長期連休明け等も注意が必要です。

(3) プレクーリング※の実施

※作業開始前にあらかじめ深部体温を下げることで、作業中の体温上昇を抑えること。

- ☐ プレクーリング(①又は②)を実施する
①体表面を冷却する方法:
10～15℃の水に手足を10分間つける
②体内から冷却する方法:
冷水やアイススラリー※を飲む

作業開始前や休憩時間中に、①、②のいずれか実施しやすい方法で取り組みましょう。

※細かい氷の粒子のあるシャーベット状の液体。

(4) 水分及び塩分の摂取

- ☐ 水分・塩分の定期的な摂取を指導する

本人の自覚症状の有無にかかわらず定期的な水分・塩分の摂取を指導しましょう。加齢や疾患によってのどの渇きを感じにくくなる場合がありますので注意が必要です。

- ☐ 労働者の水分・塩分の摂取状況を確認する

摂取状況確認表の作成、作業中の巡視等を行いましょう。

(5) 服装等

- ☐ 透湿性・通気性の良い服装や、身体冷却機能のある服を着用させる

熱を吸収、保熱しやすい服装は避け、作業中の深部体温上昇を防ぐものを採用しましょう。ファン付き作業服、アイスベスト等も活用しましょう。

(6) 作業中の巡視

- ☐ 作業中の巡視を行う

作業中も作業員の健康状態や作業環境を定期的に確認しましょう。熱中症の兆候がある者を発見した場合やWBGT値が基準値を大きく上回っていることを確認した場合等には直ちに作業を中断し、必要な措置を講じましょう。

4 健康管理等

(1) 健康診断結果に基づく対応

- ☐ 健康診断結果等を確認する

異常の所見がある者や、持病の治療中の者を作業に就かせるときには、作業の可否を医師に確認し、必要に応じて就業場所の変更や作業の転換等の適切な措置を講じましょう。

(2) 日常の健康管理等

- ☐ 日常の健康管理について指導する

睡眠不足や前日の多量の飲酒、朝食の未摂取等がないように、日常の健康管理について指導しましょう。また、体調等に懸念事項があるときにははやめに申し出るように指導しましょう。

(3) 作業従事者の健康状態及び暑熱順化の状況等の確認

- ☐ 作業開始前に健康状態等を確認する

作業開始前に、作業者の体調や暑熱順化状況を確認し、熱中症リスクが高い者がいないか確認しましょう。また、必要に応じて巡視の頻度を増やす、当日の作業内容の見直す等の対応をしましょう。

5 労働衛生教育

作業者に熱中症対策に係る教育を行う

- ☐ 熱中症に係る基本事項についての教育

すべての作業員を対象に熱中症の具体的な症状、熱中症の予防方法、緊急時の救急処置、熱中症の事例等についての教育を、日々の朝礼等の中で繰り返し行うこと。

注文者や作業場所管理事業者の方へ

熱中症の発症や重篤化を防ぐためにはこまめな休憩や水分補給が大切です。
休憩場所の整備や余裕のある経費や工期等の設定等について配慮願います。



Ⅱ 労働安全衛生規則（第612条の2） 関係

熱中症の重篤化を防止するために、【対象作業】を行う場合には【措置内容】を実施してください。
(これを怠ると6カ月以下の拘禁刑または50万円以下の罰金が科される可能性があります)

【対象作業】

暑熱な場所での作業である
WBGT値(暑さ指数)が**28度以上**
又は
気温**31度以上**

+

一定時間以上の作業である
連続1時間以上
又は
1日**合計4時間**を超える

作業内容が両方に該当する場合、
次の①～③の**取り組みが必須**です。



※対象作業に該当しない場合でも、措置内容を実施するよう努めてください。

【措置内容】

① 報告体制の整備…熱中症の初期症状にすぐに気づくための体制を整えること(第1項) 以下のいずれかを実施してください

- ☐ 報告を受ける者や連絡方法を定める 緊急連絡網を作成する等、報告先やその方法を定めてください。

上記以外に推奨される方法

- ☐ 責任者等による作業場所の巡視をする

- ☐ 作業者同士が互いの健康状態を確認し合うバディ制を採用する

- ☐ ウェアラブルデバイスを活用する



ウェアラブルデバイスの例

当該機器は着用者の健康状態を必ずしも正確に把握できるものではないため、他の方法と組み合わせる用いることが望ましいです。

- ☐ 責任者・労働者双方向の定期連絡を行う

- ☐ 上記以外で作業場所の状況に応じた方法を定める

② 実施手順の作成…熱中症が疑われる者が現れた場合の対応手順を定めること(第2項)

- ☐ 実施手順を作成する 発見してから、作業離脱、身体冷却、責任者に連絡、必要に応じて医師の診察又は処置を受けさせる等の手順を作成してください。

③ 関係者への周知…①報告体制、②作成した実施手順を関係者に周知すること(第1項、第2項)

- ☐ 作業者が見やすい場所へ掲示する

- ☐ 文書で配布する

- ☐ メール等で送付する

周知すべき関係者には、直接雇用する労働者だけでなく、一人親方等も広く含まれます

- ☐ 朝礼等口頭で伝達する

口頭だけでは内容が確実に伝わらない可能性もありますので、他の手段を組み合わせる周知してください。

- ☐ 上記以外の方法で周知する

学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!
職場における熱中症予防情報



熱中症予防スイッチ・オン
その行動、その習慣が、いのちを守る
自分で行える7つのこと

熱中症はちょっとした行動、習慣で予防することができます。
自分で行える7つの熱中症予防対策を動画でご紹介します。



<参考>労働安全衛生規則（第612条の2）の実施手順、報告体制の作成のポイント

【実施手順の作成例】

程度		症状	治療	症状者を発見した時の現場対応
I 度	軽度	【意識障害はなく水分の経口摂取が可能】 めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、 大量の発汗、筋肉の硬直（こむら返り）	通常は現場 で対応可能	症状が改善する場合には現場での 応急処置（作業離脱、水分・塩分 摂取、身体冷却）と見守りでOK
II 度		【水分の経口摂取が困難】 頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下	医療機関の 治療が必要	I 度の症状が改善されないときや II 度、IV 度の症状が出現したとき はすぐに医療機関へ搬送する
III 度 IV 度	重度	【意識障害がある、高体温】 意識がない、痙攣発作、身体が熱い	入院治療が 必要	直ちに救急車を要請する

熱中症のおそれのある者を発見

作業離脱・身体冷却

呼びかけに応えるか

いいえ

救急車を要請

（判断に迷う場合は #7119 に相談）

水分を自力で摂取できるか

いいえ

医療機関へ搬送

症状が改善するか

いいえ

回復まで安静にする

※ 症状が急変することもあるため 1 人にしないこと

☀ 実施手順は、表やフロー図等、作業実態や事業場の状況等を踏まえて作成して構いません

☀ 熱中症のおそれのある者を発見したときに どうすれば良いか分かるように作成しましょう



冷却重点箇所

【報告体制の作成例】

責任者	(氏名) (電話)
救急車 要請場所	(名称) 例：〇〇会社〇〇工場、〇〇建設の工場現場 (住所) (番地の無い現場の場合の目印) 例：〇〇公園の西側
医療機関	(名称) (電話) (住所)

☀ 救急車要請場所や病院に搬送する場合の医療機関をあらかじめ定めておくことが推奨されます

☀ 名称などは具体的に記載しましょう（あいまいな表現は緊急時に混乱するので注意が必要です）

