

# ぎふ労働局 通信

2024夏(臨時)  
熱中症対策特集号

岐阜労働局・労働基準監督署・ハローワーク

## STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

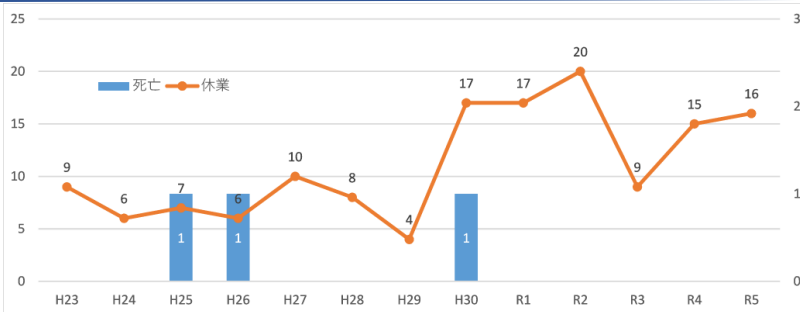


キャンペーン  
実施要項



### 1. 熱中症による労働 災害発生状況 (岐阜)

ここ数年死亡災害はないもの  
の、休業4日以上之死傷災害  
は増加傾向になっています。



### 2. 熱中症予防対策の基本・ポイント

#### 取組『その1』 暑さ指数 (WBGT) を把握しましょう

##### 【暑さ指数 (WBGT) の算出方法】

$$\text{暑さ指数 (WBGT)} = \frac{1}{3} \times \text{乾球温度 (気温)} + \frac{1}{3} \times \text{湿球温度} + \frac{1}{3} \times \text{黒球温度}$$

湿度の割合が高いのは「湿度が高いと身体から熱が放出しにくいから」です

《環境省「熱中症予防情報サイト」の情報を引用》

##### 【暑さ指数 (WBGT) の把握方法】

《環境省「熱中症予防情報サイト」  
で地域の状況を確認できます》

《WBGT指数計で自分の  
職場を測定できます》



熱中症  
予防情報サイト



#### 取組『その2』 暑熱順化を行いましょ

##### 【暑熱順化とは?】

人間は暑さに、多少ですが、慣れることが  
できます。これを暑熱順化といいます。

暑熱順化により、早く汗が出るようになり、  
体温の上昇を食い止められるようになります。

暑くなる前に身体を熱中症対応モードに  
して、暑さに強い身体を作りましょう。

入職したての人、長期休暇明けの人は  
暑熱順化していない (リセットされてい  
る) ため気を付けてください。

##### 【暑熱順化対応例】

日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにして暑さに慣れましょ

###### 歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安 30分  
走る目安 15分  
頻度目安 週5回



###### 自転車

運動目安 30分  
頻度目安 週3回



###### 適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安 30分  
頻度目安 週5回~毎日



###### 入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安 2日に1回



# 取組『その3』健康状態の把握&『その4』水分および塩分の摂取

以下のチェックで熱中症のリスクを把握！

## ①前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラートの確認

## ②仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラートの確認

## ③仕事中のチェック

- 単独作業を避け、声をかけ合う
- 監督者は現場パトロール
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩

毎日の健康状態に加え、**「持病」**がある場合も脱水・塩分不足になりやすいので把握・対応が必要

水分および塩分を摂取しましょう

⚠ 塩分を同時に補給する



スポーツ飲料・経口補水液の**塩分**に注意

水分を摂らず塩あめだけ舐めても効果はありません！

⚠ 製品により成分量が異なる▶「**栄養成分表示**」を確認して選ぶ

栄養成分表示 (100ml当たり)	
エネルギー	25kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.12g

← 食塩相当量：100mg当たり「0.1~0.2g」のものを選ぶ

水分・塩分補給も大切な仕事！



# 取組『その5』労働者に異常を認めたときは躊躇なく救急隊の要請を！

## ①異常を察知

あれっ、何かおかしい

手足がふる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい  
汗が止まらない/汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

## ②躊躇せず「119番」(救急隊を要請)

## ③救急車到着までの応急手当



作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却

× 対応

大丈夫そうだから「ひとり」で休ませた

専門知識がないと熱中症が判断できません！



① 意識状態は悪かったが平熱だったので大丈夫だと判断



② クーラーをかけた車内で、ひとりで休ませたしばらくして様子を見に行くと意識がなく、高熱になっていた

③ 救急搬送▼心肺停止

ひとりにするのは「×」  
必ず付き添い異常があれば救急隊を要請

詳しくはこちら

厚生労働省「職場における熱中症予防情報」サイト



安全に！！

