

中之条労働基準監督署からのお知らせ（令和8年8月号）

〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町664-1 ☎0279-75-3034

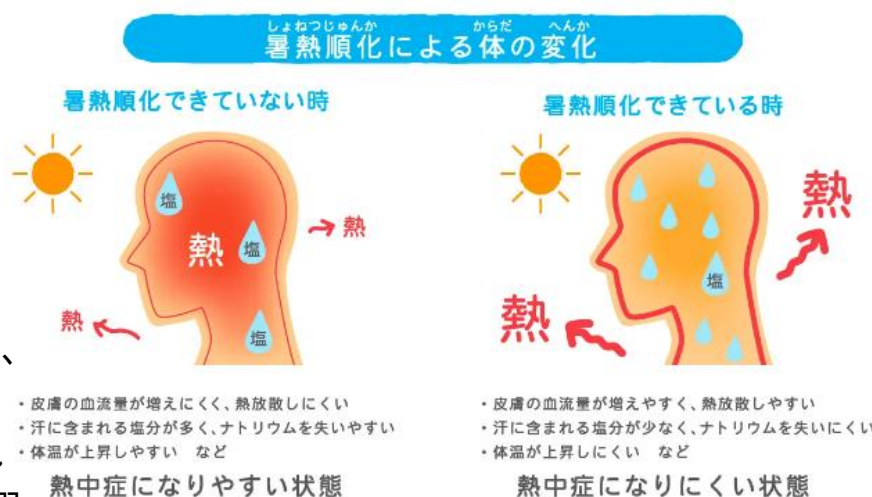
梅雨も明け、猛暑日が続いております。7月下旬から最高気温40℃を超える酷暑日が全国各地で記録しており、群馬県では最高気温39.8℃を記録しております。総務省消防庁によると、全国の熱中症による緊急搬送者は7月以降急増しており、群馬県内では2名の方が熱中症により亡くなっています。今後も厳しい暑さが予想されておりますので、今一度、自社内の熱中症対策の実施状況をご確認いただきますようお願いいたします。

1 暑熱順化はできていますか？長期休暇（お盆休み）明けは特に**要注意**！！

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることを言い、暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

8月はお盆休みもあり、長期休暇に入られる方も多くいらっしゃいますが、長期休暇に入り、涼しく快適な部屋で過ごす時間が長くなると、暑さに慣れていて体がリセットされてしまい、休暇明けに職場で熱中症を発症する方も

少なくありません。休暇明けに熱中症にならないためにも、事業者の皆様には労働者が暑熱順化できているかを確認していただくとともに、労働者の皆様には日常生活の中で無理のない範囲で汗をかく活動をしていただくようお願いします。



○暑熱順化トレーニングの紹介

こちらをご覧ください！
厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」



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



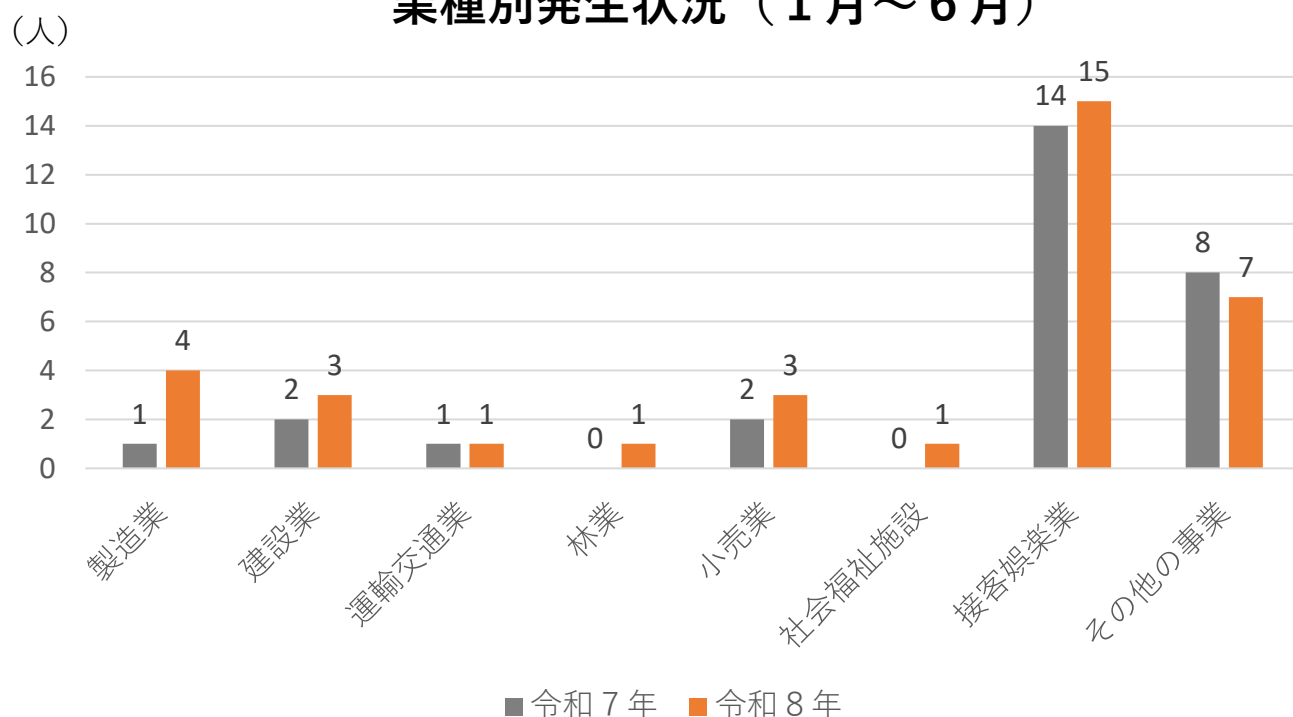
2 令和8年中之条労働基準監督署管内の労働災害発生状況(速報)

	令和 8 年	前年同期	増減
休業 4 日以上 の死傷災害件数	3 5	2 8	+ 7
死亡災害件数	0	0	0

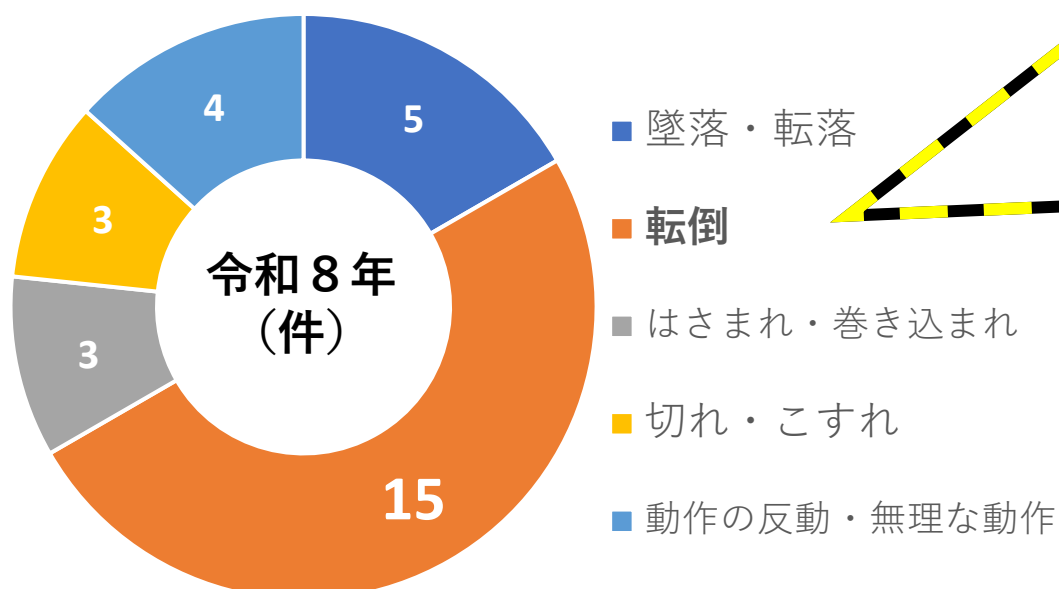
注1)この表は、令和8年6月末時点の労働者死傷病報告を集計しています。

注2)新型コロナウイルス感染症のり患者を除いています。

業種別発生状況（1月～6月）



事故の型別発生状況（1月～6月）



転倒災害が多発しております！事業場内で転倒のおそれがある箇所を点検していただくなど、転倒災害防止にご尽力いただきますようお願いいたします。

【参考】群馬労働局「[STOP！転倒災害プロジェクト](#)」

