



兵庫労働局

Press Release

兵庫労働局発表
令和2年6月29日

[照会先]
兵庫労働局 労働基準部 健康課
課長 藤井 茂
労働衛生専門官 渡邊直博
(TEL)078-367-9153
(FAX)078-367-9166

報道関係者 各位

熱中症による労働災害の防止について ～「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」実施中～

職場における熱中症を予防するため、労働災害防止団体等と連携して令和2年5月1日から令和2年9月30日まで（準備期間：令和2年4月、重点取組期間：令和2年7月）

令和2年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」

～今年は、暑さ指数の実測と衣類の通気性に着目～

を実施し、熱中症の予防対策に取り組んでいます。

- 1 職場における熱中症は、高温多湿な環境下で発生し、建設業や警備業などの屋外作業だけでなく、製造業や運送業などの屋内作業でも多数発生しています。職場における熱中症の発生状況は、令和元年では死傷者（死亡及び休業4日以上の上業務上疾病者）数が30人（死亡者数0人）であり、記録的な猛暑となった平成30年の死傷者数41人（うち、死亡者数3人）を下回る結果となりましたが、過去10年間で2番目に多い結果となっています。（別添1「熱中症災害統計」参照）
- 2 今年度は、「新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式」（令和2年5月4日）が示されたことから、職場においても十分な感染症予防対策を行いながら熱中症予防措置を講ずる必要があります。

特に、家庭用マスクを着用する機会が増えていますが、マスクで口が覆われることにより喉の渇きを感じにくくなることがあるので注意が必要です。

また、マスク着用により息苦しさを感じる時は、周囲の人との距離を十分にとれる場所など、マスクを外せる環境で休憩をとることが必要となります。

(別添 2 「令和 2 年度の熱中症予防行動」 参照)

- 3 熱中症は、作業環境を正確に把握し、作業計画を柔軟に変更する等事業者が熱中症のリスクを認識して適切な対策を講じれば、死亡等重篤な災害の発生を防ぐことが出来ます。

このため、事業者主導による熱中症予防対策の徹底が強く求められるところです。

厚生労働省では、平成 29 年から「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を毎年実施していますが、兵庫労働局においても、熱中症のリスクがより一層高まる 7 月を重点取組期間とし、熱中症予防対策の推進に取り組んでいるところです。

(別添 3 「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン (令和 2 年 5 月～9 月)」 参照)

(別添 4 「2020 年版 事業者の皆さまへ 職場の熱中症予防対策は万全ですか？」 参照)

4 熱中症予防対策の主な事項

事業者、産業医、衛生管理者、安全衛生推進者又は衛生推進者が中心となって、以下の熱中症予防対策について検討するとともに、事業場における熱中症予防に係る責任体制の確立を図ることが必要となります。

衛生管理者等以外の現場作業管理者に熱中症予防対策を行わせる場合は、熱中症予防対策について教育研修を受けた者等熱中症について十分な知識を有する者のうちから熱中症予防管理者を選任することとなります。

(1) WBGT 値 (暑さ指数) の把握

WBGT 値は、日本産業規格 (JIS 規格) に適合した WBGT 値測定器により随時把握する。

(2) WBGT 値 (暑さ指数) の評価

実測した WBGT 値は、WBGT 基準値に照らして評価し、熱中症リスクを正しく見積もる。

WBGT 基準値を超え又は超えるおそれのある場合は、WBGT 値の低減をはじめとした以下 (3)～(5) の対策を徹底する。

(3) 作業環境管理

WBGT 値の低減、休憩場所の整備等を行う。

なお、エアコンを使用する場合は、換気設備や窓開放により換気を確保しつつ、温度設定をこまめに調整する、または、できるだけ低く設定するなどにより熱中症予防

のために室内温度を適正に保つようにする。

また、休憩室には氷や冷たいおしぼり、シャワー等の身体を適度に冷やすことのできる物品や設備を設けるほか、水分及び塩分の補給を定期的かつ容易に行うことができるよう、飲料水やスポーツドリンク、塩飴等を備え付ける。

(4) 作業管理

十分な休憩の確保、熱への順化、水分及び塩分の摂取、服装等変更による熱中症予防対策を行う。

実測した WBGT 値が WBGT 基準値を大幅に超える場合は、原則として作業を行わないこととする。なお、やむを得ず作業を行う場合は、単独作業を控え休憩時間を長めに設定する、管理者が作業中労働者の身体状況や水分・塩分の摂取状況を頻繁に確認する、新型コロナウイルス感染症対策のための家庭用マスクの使用について、換気状況、人と十分な距離（少なくとも 2 メートル以上）が確保できるかどうかなど必要性を考慮する等に留意する。

(5) 健康管理

健康診断結果に基づく対応（糖尿病や高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有する労働者に対する医師の意見を踏まえた配慮）、日常の健康管理、労働者の健康状態の確認（作業開始前・作業中）。

(6) 労働衛生教育

各級管理者や労働者に対し、熱中症対策に係る教育研修を、なるべく早期に機会をとらえて実施する。更に、熱中症の症状や予防方法、緊急時の救急処置等については、雇入れ時や新規入場時に加え、日々の朝礼等の際にも繰り返し教育研修を実施する。

(7) 異常時の措置

少しでも労働者本人や周りが異変を感じた際には、必ず、一旦、作業を離れ、病院に搬送するなどの措置をとるとともに、症状に応じて救急隊を要請する。

5 兵庫労働局における実施事項

- (1) 令和 2 年 5 月 19 日、以下の災防団体等を通じて熱中症予防対策の徹底を要請しました。

一般社団法人 兵庫労働基準連合会
建設業労働災害防止協会 兵庫県支部
陸上貨物運送事業労働災害防止協会 兵庫県支部
港湾貨物運送事業労働災害防止協会 兵庫県総支部
林業・木材製造業労働災害防止協会 兵庫県支部
公益社団法人建設荷役車両安全技術協会 兵庫県支部

一般社団法人日本ボイラ協会 兵庫支部
一般社団法人日本クレーン協会 兵庫支部
独立行政法人労働者健康安全機構 兵庫産業保健総合支援センター
公益社団法人日本作業環境測定協会 兵庫支部
一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会 兵庫支部
兵庫県労働衛生団体協議会
兵庫労働衛生推進協議会
兵庫 THP 推進機関協議会
一般社団法人兵庫県医師会
一般社団法人兵庫県歯科医師会
一般社団法人 兵庫県建設業協会
一般社団法人 兵庫県警備業協会
一般社団法人 兵庫県溶接協会
兵庫県社会保険労務士会

(2) 兵庫労働局及び労働基準監督署（県下 11 署）において、各種会議等や監督指導等のあらゆる機会を捉えて、事業場に啓発指導を行っています。

なお、例年実施している熱中症予防に資するセミナーは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は開催を中止しております。

熱中症災害統計

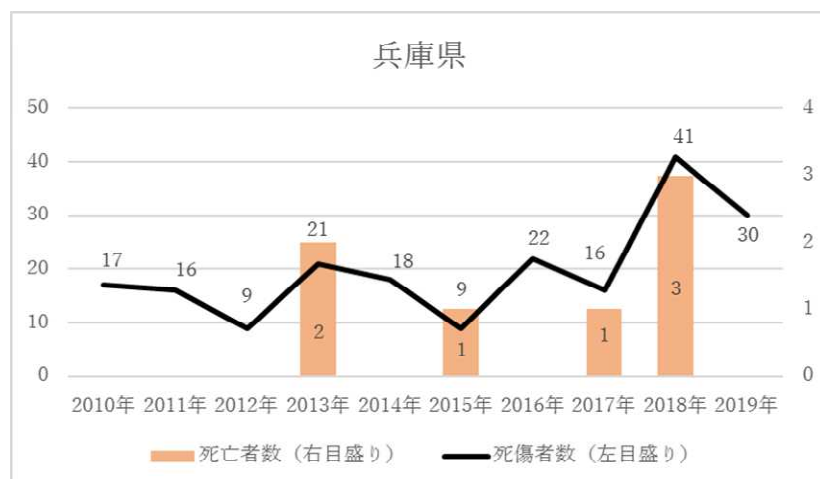
1 職場における熱中症による死傷者数の推移(全国版) (2010 年～2019 年) (人)

2010 年	2011 年	2012 年	2013 年	2014 年	2015 年	2016 年	2017 年	2018 年	2019 年
6 5 6 (4 7)	4 2 2 (1 8)	4 4 0 (2 1)	5 3 0 (3 0)	4 2 3 (1 2)	4 6 4 (2 9)	4 6 2 (1 2)	5 4 4 (1 4)	1,178 (2 8)	8 2 9 (2 5)

※ () 内の数値は死亡者数であり、死傷者数の内数である (下表も同じ)。

2 職場における熱中症による死傷者数の推移(兵庫県版) (2010 年～2019 年) (人)

2010 年	2011 年	2012 年	2013 年	2014 年	2015 年	2016 年	2017 年	2018 年	2019 年
1 7 (0)	1 6 (0)	9 (0)	2 1 (2)	1 8 (0)	9 (1)	2 2 (0)	1 6 (1)	4 1 (3)	3 0 (0)





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

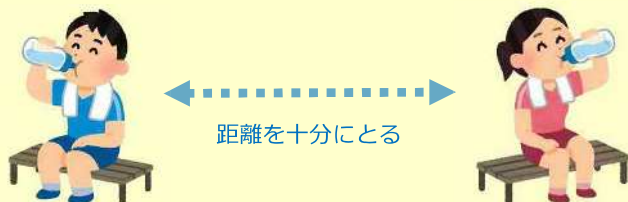
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



STOP！熱中症 クールワークキャンペーン

令和2年5月～9月

— 熱中症予防対策の徹底を図る —

職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を超えています。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業場でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう！

●実施期間：令和2年5月1日から9月30日まで（準備期間4月、重点取組期間7月）



事業場では、期間ごとの実施事項に重点的に取り組んでください。
確実に実施したかを確認し、□にチェックを入れましょう！

準備期間（4月1日～4月30日）		
☐	暑さ指数（WBGT値）の把握の準備	JIS規格「JIS B 7922」に適合した 暑さ指数計 を準備しましょう。 
☐	作業計画の策定など	暑さ指数に応じて、作業の中止、休憩時間の確保などができるよう 余裕を持った作業計画 をたてましょう。 
☐	設備対策・休憩場所の確保の検討	簡易な屋根の設置、通風または冷房設備やミストシャワーなどの設置により、 暑さ指数を下げる方法 を検討しましょう。また、作業場所の近くに 冷房 を備えた休憩場所や 日陰 などの涼しい休憩場所を確保しましょう。 
☐	服装などの検討	通気性のいい作業着 を準備しておきましょう。 身体を冷却する機能をもつ服 の着用も検討しましょう。 
☐	教育研修の実施	熱中症の防止対策について、 教育 を行いましょう。 
☐	労働衛生管理体制の確立	衛生管理者 などを中心に、事業場としての 管理体制 を整え、必要なら 熱中症予防管理者の選任 も行いましょう。 
☐	緊急事態の措置の確認	体調不良時に搬送する病院や緊急時の対応について確認を行い、周知しましょう。

【主唱】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会 【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会 【後援】関係省庁（予定）

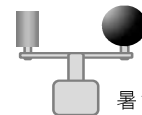


キャンペーン期間（5月1日～9月30日）

STEP 1

☐ 暑さ指数（WBGT値）の把握

JIS 規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を測りましょう。



暑さ指数計の例

STEP 2

準備期間中に検討した事項を確実に実施するとともに、測定した暑さ指数に応じて次の対策を取りましょう。

☐ 暑さ指数を下げるための設備の設置		
☐ 休憩場所の整備		
☐ 涼しい服装など		
☐ 作業時間の短縮	暑さ指数が高いときは、 単独作業を控え 、暑さ指数に応じて 作業の中止、こまめに休憩をとる などの工夫をしましょう。	
☐ 熱への順化	暑さに慣れるまでの間は 十分に休憩を取り、1週間程度かけて徐々に身体を慣らし ましょう。	
☐ 水分・塩分の摂取	のどが渴いていなくても 定期的に水分・塩分 を取りましょう。	
☐ 健康診断結果に基づく措置	①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒、⑧下痢 などがあると熱中症にかかりやすくなります。 医師の意見をきいて人員配置を行いましょう。	
☐ 日常の健康管理など	前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、当日は朝食をきちんと取ったか、管理者は確認しましょう。熱中症の具体的症状について説明し、早く気付くことができるようにしましょう。	
☐ 労働者の健康状態の確認	作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。	

STEP 3

熱中症予防管理者等は、暑さ指数を確認し、巡視などにより、次の事項を確認しましょう。

- ☐ 暑さ指数の低減対策は実施されているか
- ☐ 各労働者が暑さに慣れているか
- ☐ 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか
- ☐ 各労働者の体調は問題ないか
- ☐ 作業の中止や中断をさせなくてよい

☐ 異常時の措置

～少しでも異変を感じたら～

- ・ 一旦作業を離れる
- ・ 病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ
- ・ 病院へ運ぶまでは一人きりにしない

重点取組期間（7月1日～7月31日）



- ☐ 暑さ指数の低減効果を改めて確認し、必要に応じ追加対策を行いましょう。
- ☐ **特に梅雨明け直後は、暑さ指数に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底**しましょう。
- ☐ **水分、塩分を積極的に取り**ましょう。
- ☐ 各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょう。
- ☐ 期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行いましょう。
- ☐ **少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼び**ましょう。



職場の熱中症予防対策は万全ですか？

高温多湿な場所で作業を行うと、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能がうまく働かなくなり、熱中症になることがあります。熱中症は、体内に熱がたまることによって、めまいや筋肉痛、吐き気、さらには、けいれんなどを起こし、死亡することもある病気です。

熱中症が起こるのは、炎天下での屋外作業だけに限りません。屋内の作業場や倉庫などでも湿度が高く通風が悪いと熱中症のリスクが高まります。

今年は、新型コロナウイルス感染症の予防のため、職場でのマスクの着用をはじめとする感染防止策が実施されています。外出機会が減ることで、暑さに身体が慣れていない人も多いことから、職場での熱中症予防を徹底するとともに、万一熱中症の初期症状が現れたら速やかに対策を講じましょう。

職場の熱中症予防対策は万全か、以下のチェックリストで自主点検しましょう。

① WBGT値（暑さ指数）を活用していますか？

☐	WBGT値は、現場ごとに異なります。輻射熱も考慮した黒球付きのWBGT測定器でWBGT値を実測しましょう。	
☐	作業強度により、物差しとなるWBGT基準値を正しく選定して評価します。実測値がWBGT基準値を超えると、熱を遮る遮へい物、簡易な屋根、通風・冷房の設備の設置や連続作業時間の短縮、作業場所の変更が必要です。	
☐	WBGT基準値を大幅に超える作業場所でやむを得ず作業を行わせる場合は、単独作業を控え、休憩時間を長めに設定しましょう。	

WBGT測定器（例）

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。屋内や車内の休憩場所については、換気に気をつけるとともに、休憩スペースを広げたり休憩時間をずらすなど、人と人との距離を保ちましょう。共有設備は定期的に消毒するなど清潔に。	
☐	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。感染拡大防止のため、手指の消毒設備も設けましょう。	
☐	飲料水などを備え付け、水分や塩分の補給を、定期的に行いましょう。飲食前には手洗いを徹底し、飲み口の共有を避けましょう。	
☐	建設現場で休憩場所を共有する場合、借用ルールを定めて関係労働者に伝えるなど、利用環境を整えましょう。	

日陰の確保（例）

冷水機（例）

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？

☐	労働者が熱に慣れ、環境に適応しているか確認し、適応していない場合は、7日以上かけて高温多湿の環境での作業時間を次第に長くしましょう。
☐	急激な気温の上昇や、4日以上のお休み明けは、ベテラン作業員も「熱への慣れ」が低下し、身体への負担が大きくなります。作業内容や作業時間にも配慮しましょう。

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？

☐

作業強度に応じて、定期的にスポーツドリンクや経口補水液などを摂らせましょう。身体が欲するのどの渇きは、加齢や病気、身体の塩分不足のほかマスクで口が覆われることにより、感じにくくなることがあります。


☐

トイレに行きにくいことを理由として労働者が水分の摂取を抑えることがないよう、労働者がトイレに行きやすい職場環境を作りましょう。

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、透湿性・通気性のよい衣服を着用させましょう。

☐

石綿除去等作業や放射性粉じん取扱いにおける保護衣など、衣類によっては、表2に照らして熱中症リスクを検討しましょう。必要に応じて、WBGT値を補正し、より涼しい環境で作業を

☐

マスクについては、WBGT値の衣服補正（表2）の対象とはなっていませんが、負荷の大きい作業などで息苦しいときは、こまめの休憩と十分な水分補給をしましょう。防じんマスクなど作業に必要なマスクは、しっかり着用を。

☐

作業中も、労働者の顔や状態から、心拍や体温その他体調の異常がないかよく確認を。マスクや溶接面などで顔が隠れると、熱中症の初期症状を見逃すことがあります。

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、心疾患などは、熱中症になりやすいことがあります。もれなく健康診断を実施し、医師の意見に基づく就業上の措置の徹底を。感染症拡大防止のため健康診断を延期している場合でも、基礎疾患の有無の確認を。

☐

日々の体調確認も重要です。作業開始前に、睡眠不足や体調不良がないことの確認を。朝礼や点呼は、人が密集しないよう小グループで。

⑦ 熱中症を予防するための労働衛生教育を行っていますか？

☐

熱中症の予防には、熱中症に対する正しい知識が不可欠です。高温多湿下での作業では、知識をもつ衛生管理者や熱中症予防管理者教育を受けた管理者の下での作業を。


☐

労働者にも、体調の異常を正しく認識できるよう、雇入れ時や新規入場時に表4による教育をしましょう。

⑧ 熱中症の発症に備えて、緊急連絡網を作成などを行っていますか？

☐

緊急時のため、熱中症に対応可能な近隣の病院、診療所の情報を含む緊急連絡網や救急措置の手順を作成し、関係者に周知しましょう。


☐

熱中症は、症状が急激に悪化することが多くあります。安静中も一人にしないとともに、医療機関の混雑などで救急隊の到着が遅れることも想定し、早めの通報を。

<参考 熱中症の症状と分類>

分類	I 度	II 度	III 度
症状	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	意識障害・けいれん・手足の運動障害、高体温
重症度	小	大	

II 度に分類される症状が現れた場合は、病院などに搬送することが望ましく、III 度に分類される症状が現れた場合は、直ちに救急隊を要請する必要があります。

表 1. 身体作業強度などに応じた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） ◆手と腕の作業 （小さいベンチツール、点検、組立てや軽い材料の区分け） ◆腕と足の作業 （普通の状態での乗物の運転、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3.5 km/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、トラクターや建設車両） ◆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 ◆大ハンマー作業 ◆草刈り ◆硬い木にかんなをかけたりのみで彫る ◆5.5～7.5 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	◆シャベルを使う ◆のこぎりをひく ◆掘る	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

※この表は、日本産業規格 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です。
※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」のことをいいます。

表 2. 衣類の組み合わせによってWBGT値に加えるべき補正值

下記の衣類を着用して作業を行う場合は、算出されたWBGT値に、各補正值を加えてください。

衣服の種類	作業服 （長袖シャツとズボン）	布（繊維）製 つなぎ服	二層の布 （繊維）製服	SMSポリプロピレン 製つなぎ服	ポリオレフィン 布製つなぎ服	限定用途の 蒸気不透湿性 （不浸透性） つなぎ服
WBGT値に加えるべき補正值（℃）	0	0	3	0.5	1	11

※補正值は、一般にレベル A と呼ばれる完全な不透湿性（不浸透性）防護服に使用しないでください。
※重ね着の場合は、個々の補正值を加えて全体の補正值とすることはできません。

表 3. 熱中症予防管理者労働衛生教育

事項	範囲	時間
熱中症の症状※	◆熱中症の概要 ◆職場における熱中症の特徴 ◆体温の調節 ◆体液の調節 ◆熱中症が発生する仕組みと症状	30分
熱中症の予防方法※	◆WBGT値（意味、基準値に基づく評価） ◆作業環境管理（WBGT値の低減、休憩場所の整備など） ◆作業管理（作業時間の短縮、熱への順化、水分と塩分の摂取、服装、作業中の巡視など） ◆健康管理（健康診断結果に基づく対応、日常の健康管理、労働者の健康状態の確認、身体状況の確認など） ◆労働衛生教育（労働者に対する教育の重要性、教育内容と教育方法） ◆熱中症予防対策事例	150分
緊急時の救急処置	◆緊急連絡網の作成と周知 ◆緊急時の救急措置	15分
熱中症の事例	◆熱中症の災害事例	15分

※ 熱中症に対する基礎知識の状況に応じ、短縮できる事項があります。

表 4. 労働者向けの労働衛生教育（雇入れ時または新規入場時）

事項	範囲
熱中症の症状	◆熱中症の概要 ◆職場における熱中症の特徴 ◆体温の調節 ◆体液の調節 ◆熱中症が発生する仕組みと症状
熱中症の予防方法	◆WBGT値の意味 ◆現場での熱中症予防活動（熱への順化、<u>水分と塩分の摂取</u>、服装、日常の健康管理など）
緊急時の救急処置	◆緊急時の救急措置
熱中症の事例	◆熱中症の災害事例

※下線部については、小グループでの朝礼などの際に繰り返し教育しましょう。

<もっと詳しく!>

厚生労働省のホームページでは、「職場における労働衛生対策」で、熱中症予防の取組みを紹介しています。

職場における労働衛生対策

検索

ご不明な点などは、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。

～ 換気機能のない冷暖房設備を使っている商業施設等の皆さまへ ～

熱中症予防に留意した 「換気の悪い密閉空間」を 改善するための換気の方法

換気機能のない冷暖房設備（循環式エアコン）※¹しか設置されていない商業施設等の場合、外気温が高いときに、必要換気量を満たすための換気（30分ごとに1回、数分間窓を全開にする）※²を行うと、ビル管理法で定める居室内の温度および相対湿度の基準（28℃以下・70%以下）※³を維持できないときがあります。

新型コロナウイルス感染症のリスク要因の一つである「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気と、熱中症予防を両立するため、以下の点に留意してください。

窓を開けて換気する場合の留意点

- 居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下に維持できる範囲内で、2方向の窓を常時、できるだけ開けて、連続的に室内に空気を通すこと※⁴。
 - この際、循環式エアコンの温度をできるだけ低く設定すること。
 - 1方向しか窓がない場合は、ドアを開けるか、天井や壁の高い位置にある窓を追加で開けること。
- 居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下に維持しようとすると、窓を十分に開けられない場合は、窓からの換気と併せて、可搬式の空気清浄機を併用※⁵することは換気不足を補うために有効であること。

空気清浄機を併用する際の留意点

- ◆ 空気清浄機は、HEPAフィルタによるろ過式で、かつ、風量が5m³/min程度以上のものを使用すること。
- ◆ 人の居場所から10m²(6畳)程度の範囲内に空気清浄機を設置すること。
- ◆ 空気のだよみを発生させないように、外気を取り入れる風向きと空気清浄機の風向きを一致させること※⁶。

熱中症の予防のためには、こまめな水分補給や健康管理など※⁷にも留意が必要です。

参考

換気機能を持つ冷暖房設備（空気調和設備）がある建築物の場合

建築物における衛生的環境の確保に関する法律（ビル管理法）における**空気環境の調整に関する基準**に適合するように**外気取り入れ量などを調整**することで、**必要換気量（一人あたり毎時30m³）※²を確保しつつ、居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下※³に維持**してください。

ビル管理法における空気環境の調整に関する基準（抜粋）

項目	基準
二酸化炭素の含有率	100万分の1000以下（＝1000 ppm以下）
温度	1. 17℃以上28℃以下 2. 居室における温度を外気の温度より低くする場合は、その差を著しくしないこと。
相対湿度	40%以上70%以下

- ※ 1 エアコン本体に屋内空気を取り入れ口がある（換気用ダクトにつながっていない）エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、外気を取り入れ機能はないことに注意してください。
- ※ 2 換気の方法の詳細については、リーフレット「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法」を参照してください。
URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf> 
- ※ 3 ビル管理法で定める居室内の温度および相対湿度の基準（28℃以下・70%以下）を維持していれば、軽作業を連続で行う場合の熱中症予防の基準値（暑さ指数（WBGT値）29℃）を超えることはありません。
- ※ 4 窓を開ける幅は、居室の温度と相対湿度をこまめに測定しながら調節してください。また、窓を開けるときは、防犯などにも配慮してください。
- ※ 5 空気清浄機は、換気を補完する目的で使用するものですので、窓を閉めて空気清浄機だけを使用しても十分な効果は得られないことに留意してください。
- ※ 6 間仕切りなどを設置する場合は、空気の流れを妨げない方向や高さとするか、間仕切りなどの間に空気清浄機を設置するなど、空気がよどまないようにしてください。
- ※ 7 熱中症予防対策の詳細については、リーフレット「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」を参照してください。
URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf> 

熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

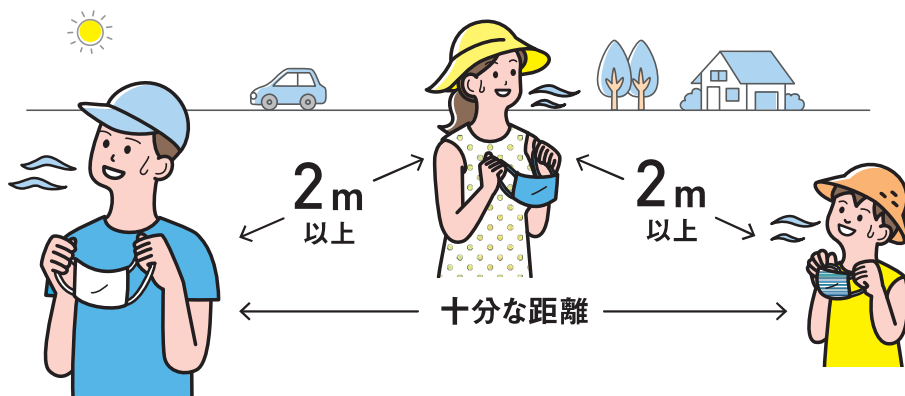
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかいうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

マスクをしてると
熱中症になりそう...

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう





暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



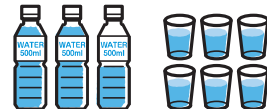
1時間ごとに
コップ1杯



入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり

1.2L (1.2ℓ)を目安に



ペットボトル
500mL 2.5本

コップ約6杯

- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

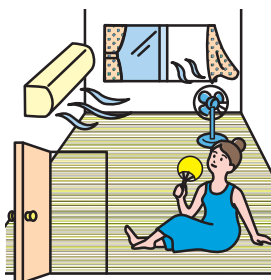
(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

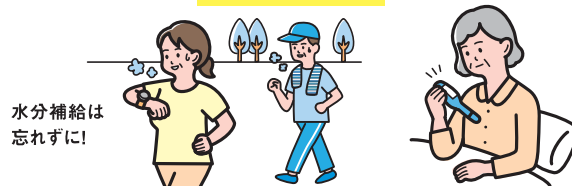
- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



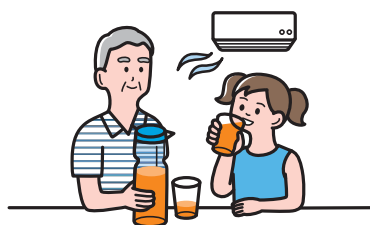
暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

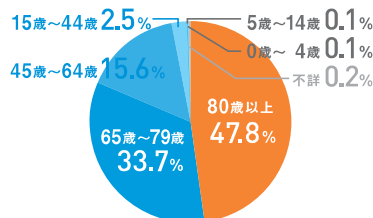
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

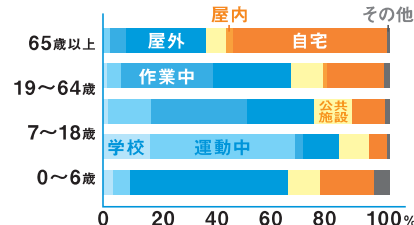


出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。