

# STOP！熱中症

## いしかわ クールワークキャンペーン 2023

### ～ 職場における熱中症死亡ゼロを目指して～ 熱中症予防対策に取り組みましょう

#### ○令和4年の石川県内の職場における熱中症の発生状況

令和4年に石川県内では、96人の労働者の方が職場での熱中症により医療機関を受診しています。そのうち、7人が4日間以上仕事を休み、1人が死亡しました。

特に7月下旬～8月上旬は、最高気温が34を超え、暑さ指数（WBGT値）は「危険」レベル（31以上）となる日が多くあり、熱中症も多く発生しました。

また、6月下旬から7月上旬には、急激な気温上昇等によりWBGT値は急激に高くなり、暑熱順化が進まない状態での熱中症が多く発生し、死亡災害も発生しました。

業種別では建設業が一番多く発生し32人（全体の33%）を占め、次に製造業で25人（全体の26%）を占めています。なお、屋外作業に限らず屋内作業でも多く発症しています。



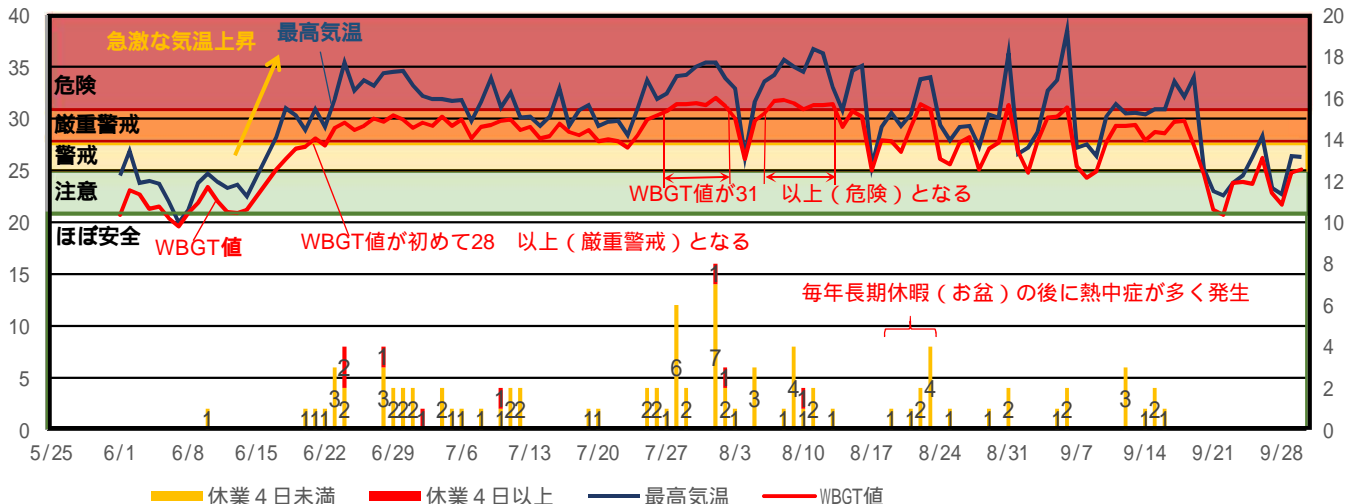
【石川県内の職場における熱中症発生状況】

#### キャンペーン実施期間：令和5年5月1日から9月30日まで

石川県内では、過去10年間で熱中症の8割以上が7・8月に集中していることから、**石川労働局では7・8月を重点取組期間として取組みます。**



【単位：】 令和4年6月～9月の最高気温及び最高WBGT値と熱中症発生状況 【単位：人】



- 1 気温及び湿度は金沢地方気象台による観測値
- 2 WBGT値は日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」における「室内を対象とした気温と相対湿度からWBGTを簡易に推定する図」を参考に算出

# 1. 熱中症とは

- 「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（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称で、次のような症状が現れます。
- 従来、症状によって、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などに分類してきましたが、現在では、一連の症状を総称して「熱中症」と呼ぶようになりました。

度	めまい・立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）	重症度 小 ↓ 大
度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	
度	意識障害、ふらつき、けいれん発作（ひきつけ）、高体温	

# 2. キャンペーン期間中（5月～9月）の実施事項

WBGT指数計で作業現場のWBGT値を確認！！  
熱中症リスクを把握して、効果的な予防策を実施しましょう！！

STEP  
1

## 暑さ指数（WBGT値）の把握

WBGT指数計を使い、WBGT値を計測します。

WBGT指数計が用意できない場合

例年5～10月まで「環境省熱中症予防情報サイト」でWBGT値の  
予報値・実況値の情報提供を行っていますので参考にしましょう。



【環境省熱中症  
予防情報サイト】

STEP  
2

## 衣類の組み合わせにより、補正值を加えます

衣類の組み合わせによりWBGT値に加えるべき着衣補正值（ -WBGT）

組み合わせ	WBGT値に加えるべき 着衣補正值（ -WBGT）
作業服	0
つなぎ服	0
単層のポリオレフィン不織布製つなぎ服	2
単層のSMS不織布製のつなぎ服	0
織物の衣服を二重に着用した場合	3
つなぎ服の上に長袖ロング丈の不透湿性エプロンを着用した場合	4
フードなしの単層の不透湿つなぎ服	10
フードつき単層の不透湿つなぎ服	11
服の上に着たフードなし不透湿性のつなぎ服	12
フード	+ 1

注記 1 透湿抵抗が高い衣服では、相対湿度に依存する。着衣補正值は起こりうる最も高い値を示す。

注記 2 SMSはスパンボンド-メルトブローン-スパンボンドの3層構造からなる不織布である。

注記 3 ポリオレフィンとは、ポリエチレン、ポリプロピレン、ならびにその共重合体などの総称である。

STEP  
3

## 身体作業強度等に応じたWBGT値を確認し熱中症リスクを確認します

### 身体作業強度等に応じたWBGT基準値

区分	身体作業強度（代謝レベル）の例	WBGT基準値	
		暑熱順化者のWBGT基準値	暑熱非順化者のWBGT基準値
0 安静	安静、楽な座位	3.3	3.2
1 低代謝率	軽い手作業(書く、タイピング、描く、縫う、簿記)；手及び腕の作業(小さいペンチツール、点検、組立て又は軽い材料の区分け)；腕及び脚の作業(通常の状態での乗り物の運転、フットスイッチ及びペダルの操作)。立位でドリル作業(小さい部品)；フライス盤(小さい部品)；コイル巻き；小さい電機子巻き；小さい力で駆動する機械；2.5 km/h以下での平たん(坦)な場所での歩き。	3.0	2.9
2 中程度代謝率	継続的な手及び腕の作業 [ くぎ(釘)打ち、盛土 ] ；腕及び脚の作業(トラックのオフロード運転、トラクター及び建設車両)；腕と胴体の作業(空気圧ハンマーでの作業、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、除草、果物及び野菜の収穫)；軽量の荷車及び手押し車を押したり引いたりする；2.5 km/h～5.5 km/hでの平たんな場所での歩き；鍛造	2.8	2.6
3 高代謝率	強度の腕及び胴体の作業；重量物の運搬；ショベル作業；ハンマー作業；のこぎり作業；硬い木へのかんな掛け又はのみ作業；草刈り；掘る；5.5 km/h～7 km/hでの平たんな場所での歩き。重量物の荷車及び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。	2.6	2.3
4 極高代謝率	最大速度の速さでのとても激しい活動；おの(斧)を振るう；激しくシャベルを使ったり掘ったりする；階段を昇る；平たんな場所で走る；7km/h以上で平たんな場所を歩く。	2.5	2.0

### 暑熱順化者とは

「評価期間の少なくとも1週間以前から同様の全労働期間、高温作業条件（又は類似若しくはそれ以上の極端な条件）にばく露された人」をいいます。

夏季休暇等で熱へのばく露が中断すると、4日後には暑熱順化の顕著な喪失が始まることに留意しましょう。

### WBGT基準値を超える場合の対応

- ・ WBGT基準値を大幅に超える場合には、原則、作業を行わないようにしましょう。
- ・ 暑熱順化した作業員については、下記の時間を目安に、定期的に休憩を取れるようにし、暑熱順化していない作業員は、より長い時間の休憩を取れるように配慮しましょう。

休憩時間の目安	WBGT基準値からの超過			
1時間あたりの休憩時間	1 程度超過	2 程度超過	3 程度超過	それ以上
	15分以上	30分以上	45分以上	作業中止が望ましい

## 3. 熱中症を防ぐためには



労働災害防止キャラクター  
チュウイカン吉

### (1) 作業環境管理

#### WBGT値の低減など

WBGT指数計で作業現場のWBGT値を確認してください。WBGT値が、WBGT基準値を超える（おそれがある）作業場所においては、簡易な屋根、通風、冷房設備、ミストシャワー等の散水設備などを設置し、WBGT値を提言するよう検討しましょう。

#### 休憩場所の整備など

作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を確保しましょう。休憩場所には氷、冷たいおしぼり、飲料水、塩飴、経口補水液などを設置しましょう。

### (2) 作業管理

#### 作業時間の短縮など

WBGT値が高いときは、単独作業を控え、WBGT値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。特に、梅雨明けの時期、入職直後や夏季休暇明けの方は注意が必要です。

#### 水分・塩分の摂取

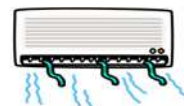
のどが渇いていなくても定期的に水分・塩分を取りましょう。

#### 服装など

作業着、帽子、ヘルメット等は通気性の良いものを準備しましょう。空調服、クールベスト等、身体を冷却する機能をもつ服の着用を検討しましょう。

#### ブレイキング

WBGT値が高い暑熱環境で、作業強度を下げたり通気性の良い服装の採用が困難な作業においては、作業開始前に体表面を冷却したり、冷水や流動性の氷状飲料などを摂取して体内から冷却するなど、あらかじめ深部体温を下げ、作業中の体温上昇を抑えましょう。



### (3) 健康管理

#### 健康診断結果に基づく対応

糖尿病、高血圧症、心疾患などは、熱中症にかかりやすく、重症化しやすい傾向があります。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を徹底しましょう。

#### 日常の健康管理など

作業開始前に、睡眠不足、前日の多量飲酒、体調不良等の健康状態を確認し、必要に応じて作業の配置換え等を行いましょ。作業中は巡視等により、作業者が確実に水分・塩分を摂取しているか、作業者の健康状態に異常はないかを確認しましょう。

### (4) 労働衛生教育

熱中症の予防には、熱中症に対する知識が不可欠です。作業を管理する者や労働者に対して、あらかじめ労働衛生教育を行ってください。



【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】



【職場における熱中症予防対策マニュアル】

### (5) 異常時の措置

体調不良の者を休憩させる場合は、状態の把握が容易に行えるよう配慮し、状態が悪化した場合の連絡・対応方法を確認して下さい。異常を認めたときは、躊躇することなく救急隊を要請してください。

