

岩手労働局発表
令和2年6月30日

【照会先】
岩手労働局労働基準部健康安全課
課長 高橋 友行
課長補佐 和野内 利幸
(電話) 019 - 604 - 3007

職場における熱中症にご注意を！

～ 7月は「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」の重点取組期間です～

熱中症の発生を防止するため、厚生労働省では「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」を5月から展開しています。

これからの時期は、県内においても気温や湿度が高い中で働く機会が多くなり、例年、事業場で多くの熱中症の被災者が発生しています。

2019年の発生状況をみると、前年の246件に対し、約6割の147件に減少したものの、最近10年間では2番目に多い発生となりました。(別添1参照)

また、平成6年から平成28年の間に熱中症で亡くなった8人のうち、6人が7月～8月に発生しています。(別添2参照)

このため、厚生労働省では、熱中症が増加する7月を重点取組期間とし、以下の事項を実施するように事業場に対して指導・啓発を行っているところです。(別添3、4参照)

各事業場においては、これらの事項への積極的な取組により、労働者の熱中症予防対策を徹底していただくようお願いします。

熱中症予防対策として実施すべき主な事項

本格的な暑さが来る前に暑さ指数測定器を準備し、暑さ指数(WBGT指数、別添4参照)を把握しましょう。指数が大きい場合は各種の低減措置を実施してその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、塩分を積極的にとりましょう。(水分は暑くなる前に飲むと効果的です。)睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、朝食をきちんととりましょう。熱中症のリスクについて、重点的に教育を行いましょう。

意識がはっきりしないなどの異常を認めたら、すぐに救急車を呼びましょう。

なお、換気機能のない冷暖房設備を使っている商業施設等における『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』については、別添5を参考としていただくようお願いいたします。

さらに、熱中症予防と新型コロナウイルス感染防止を両立させるため、「新しい生活様式」(別添6)を参考としていただくようお願いいたします。

参考：県内の熱中症の発生状況のポイント

1 2019年の発生状況（別添1参照）

ア 月別発生状況

7月～8月に全発生件数の85%が発生しています。

イ 時間帯別発生状況

午前11時台に多く発生しています。

ウ 業種別発生状況

建設業が52%を占めています。

エ 場所別発生状況

屋外が全体の76%を占めていますが、製造業では86%が屋内で発生しています。

オ 年代別発生状況

20代が最も多く、50代、40代、30代、60代と続いています。

カ 休業日数別発生状況

休業0日が78%で、休業4日以上は8%となっています。

2 平成24年～2019年の熱中症発生状況（別添7参照）

ア 年別発生状況

平成24年～平成29年は、41件から125件の間で増減していましたが、平成30年は急激に発生件数が増加し、246件を記録しました。2019年は平成30年より減少したものの、高い水準にあります。

イ 月別発生状況

7月～8月に全発生件数の84%が発生しています。

ウ 時間帯別発生状況

午前11時台と午後2時～3時台に多く発生しています。

エ 業種別発生状況

建設業が半数以上の55%を占め、次いで製造業が14%となっています。

オ 場所別発生状況

屋外が全体の75%を占めていますが、製造業などでは、高温な屋内の作業場などにおいて多く発生しています。

カ 年代別発生状況

20代が最も多く、次いで50代、40代、30代、60代と続いています。

キ 休業日数別発生状況

休業0日が69%となっており、重篤な容態となるケースは少ないですが、死亡を含む休業4日以上が8%となっています。

3 死亡災害発生状況（平成6年～平成28年）（別添2参照）

ア 年別発生状況

平成6年から28年までの23年間で、8人の労働者が熱中症を原因として亡くなっており、平成22年以降の7年間だけでも5人が亡くなっています。

イ 月別発生状況

発生月は、7月が4人で半数を占め、次いで8月の2人となっています。平成13年の事例のように、5月に亡くなったケースもあります。

ウ 業種別発生状況

「建設業」が4人で半数を占め、次いで「商業」の2人となっています。

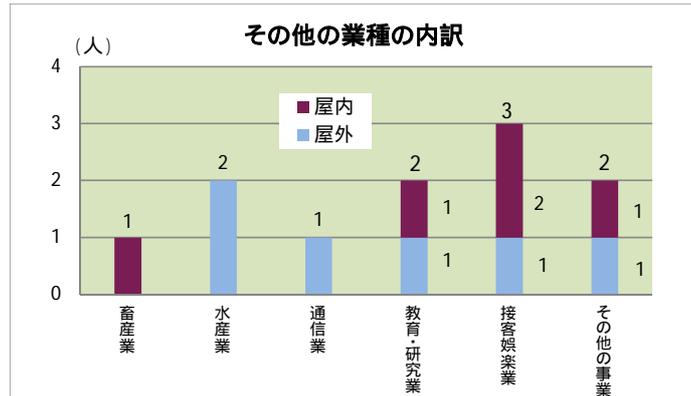
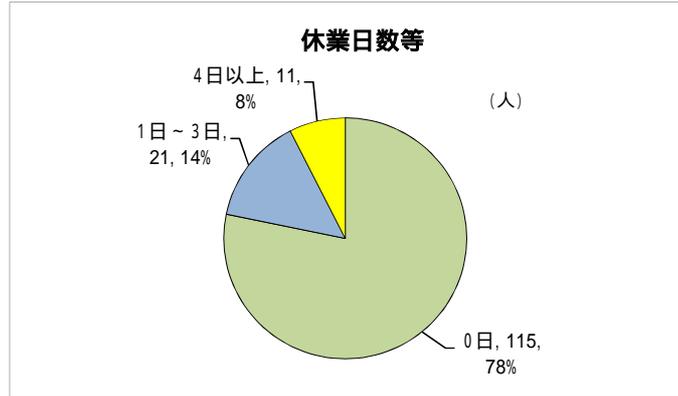
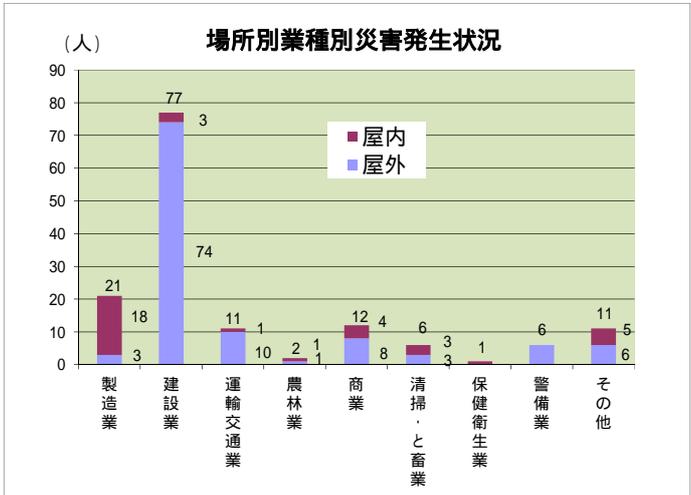
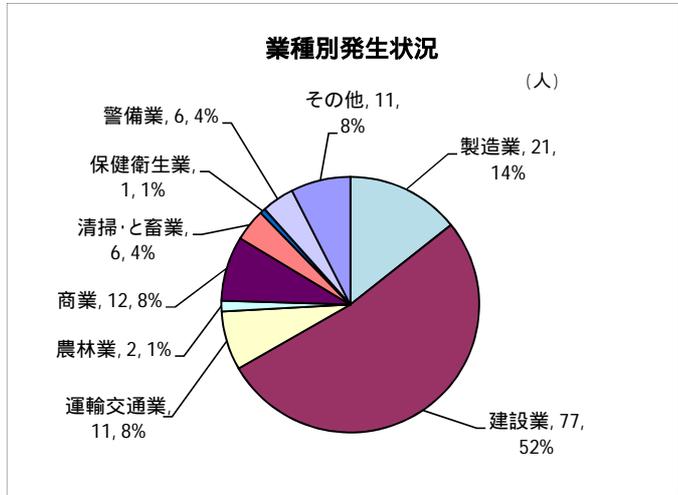
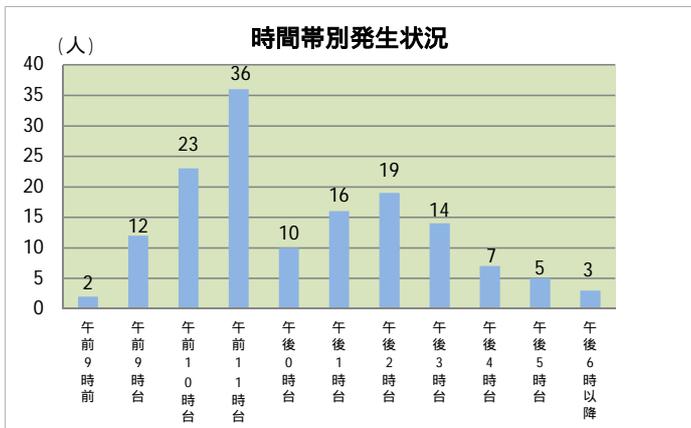
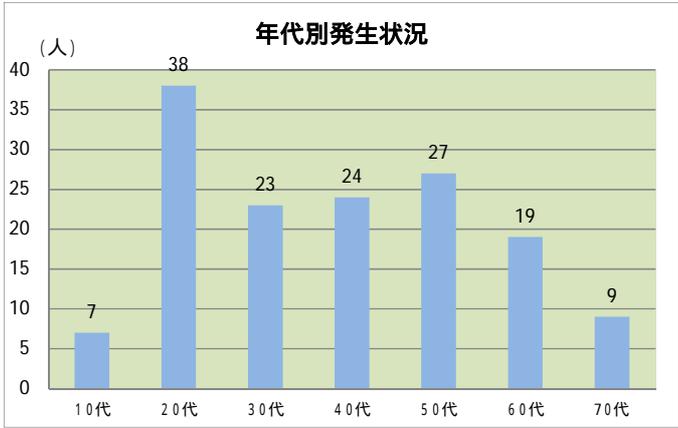
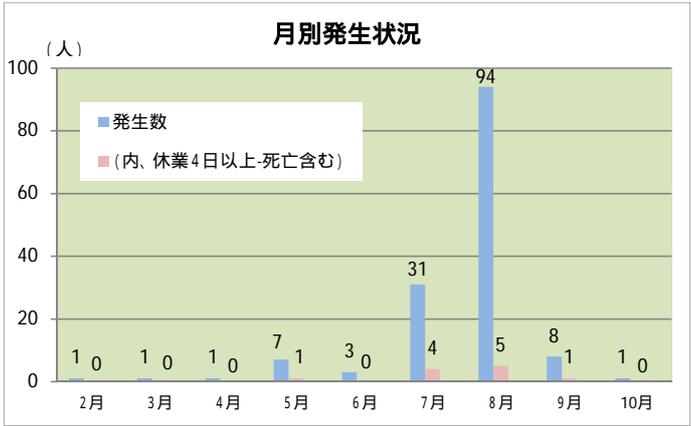
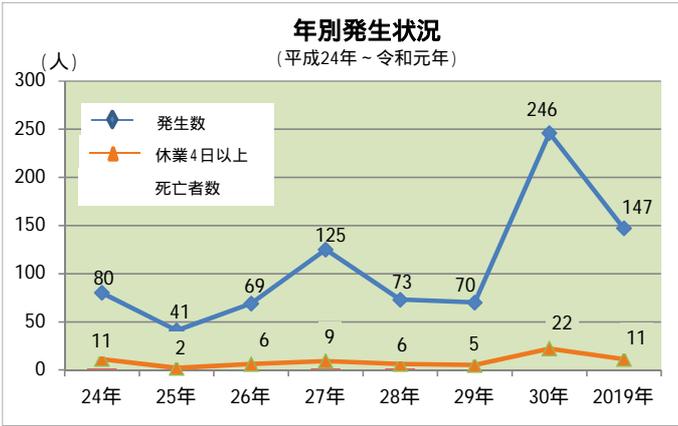
エ 場所別発生状況

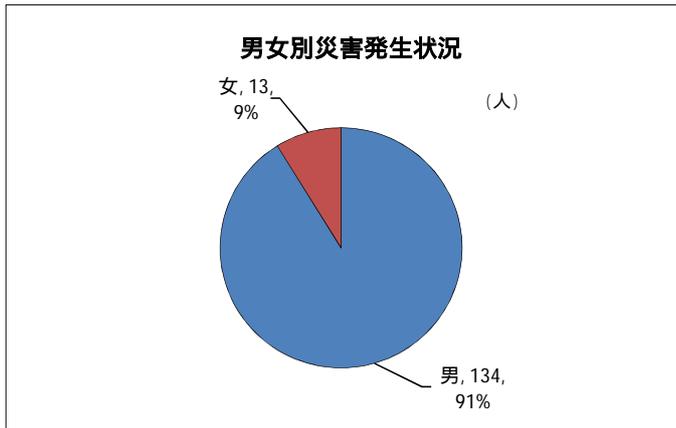
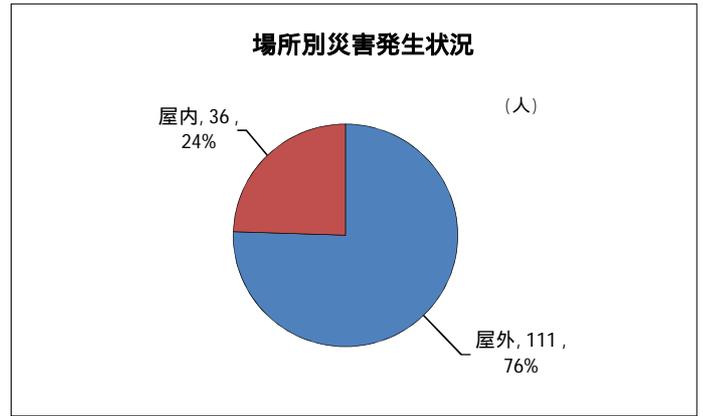
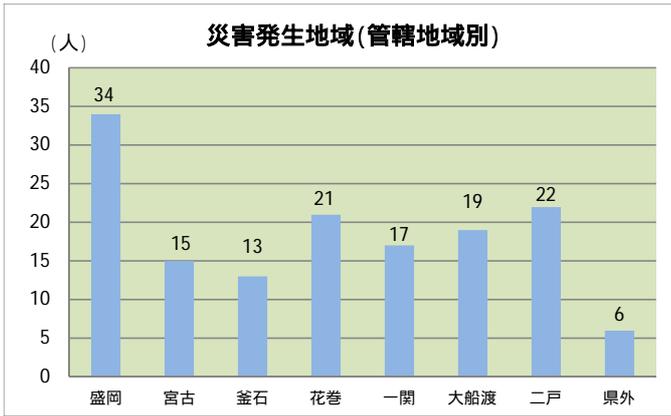
屋外での作業で多く発生しています。

オ 年代別発生状況

20代、30代、50代、60代が2人ずつとなっています。

岩手県内の職場における熱中症の発生状況(2019年)





熱中症による死亡災害発生状況（平成6年～平成28年）（令和2年5月31日現在）

岩手労働局

番号	署別	業種	発生月	曜日	性別	年代	災害発生の概要
1	盛岡	建設業 (鉄骨・鉄筋コンクリート造家屋建築工事業)	平成6年 8月	水	男	60代	炎天下でマンション工事のスラブ鉄筋配筋作業中、日射病となり治療を受けていたが、12日後に死亡した。
2	一関	林業	平成11年 7月	木	男	20代	下刈り作業中、昼時間になっても休憩場所に戻らないので作業場所に見に行ったところ、意識混濁で発見され、病院へ搬送したが、同日死亡した。(推定原因:熱中症)
3	盛岡	建設業 (その他の建設業)	平成13年 5月	火	男	60代	送電線に近接する支障木の伐木を行っていたところ、熱射病により死亡した。
4	二戸	建設業 (その他の土木工事業)	平成22年 7月	月	男	50代	橋脚の修繕工事現場において、休憩時間となり休憩場に行く際に、被災者が余った材料を抱えて階段を降りていたところふらついていたため、休憩場に寝かせて体を冷やす等の措置を行っていたが、その後、被災者が道路の方へ歩き道路上に倒れたことから、救急車で搬送したが、熱中症により死亡した。
5	宮古	商業	平成22年 7月	水	男	50代	故障したトラックの修理のため走行後のエンジンの上に跨った状態の高温下で故障箇所のアーク溶接を行い、作業を終えて事務所に戻り自分の席に座ったところ、急に呼吸を乱して意識を失い病院に搬送されたが熱中症により死亡した。
6	一関	建設業 (木造家屋建築工事業)	平成24年 7月	火	男	30代	家屋の基礎の型枠加工組立て作業において、休憩中の被災者がふらついていたため現場内で休ませていたところ、被災者の呂律が回らなくなり痙攣し始めたため、救急車で病院に搬送したが、翌日に死亡した。
7	宮古	接客娯楽業	平成27年 6月	金	男	30代	海外研修中、40度以上の高温環境下で熱中症により死亡した。
8	花巻	商業	平成28年 8月	日	男	20代	屋外の展示場における洗車・清掃等の作業中に頭痛を発症し、帰宅後、就寝したが、死亡した状態で翌朝発見され、死因は熱中症とされたもの。

STOP!熱中症

令和2年5月～9月

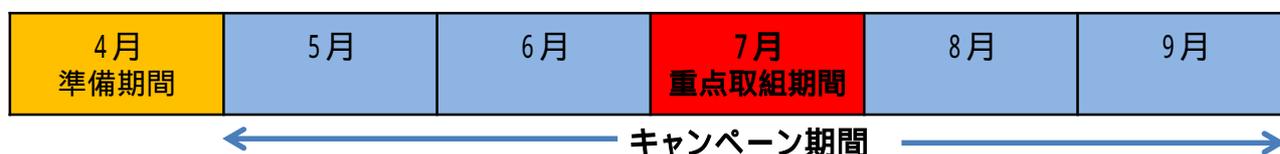
クールワークキャンペーン

- 熱中症予防対策に取り組みましょう -

昨年の県内の職場における熱中症被災労働者数は147人で、平成30年の約6割に減少しましたが、最近10年間では2番目に多い発生となりました。

厚生労働省では、労働災害防止団体などとの連携の下、職場における熱中症の予防のため、今年も「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」を展開し、重点的な取組を進めます。各事業場でも、事業者、労働者が協力して、早めに熱中症予防対策の準備を進めましょう!

実施期間: 令和2年5月1日から9月30日まで



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

休憩場所の確保の検討

熱中症予防管理者の選任及び責任体制の確立

作業計画の策定等

服装などの検討

緊急事態の措置の確認

設備対策の検討

教育研修の実施



キャンペーン期間(5月1日～9月30日)

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。



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

熱への順化

水分・塩分の摂取

健康診断結果に基づく措置

日常の健康管理など

労働者の健康状態の確認

異常時の措置

重点取組期間(7月1日～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、塩分を積極的にとりましょう。

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とりましょう。

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。

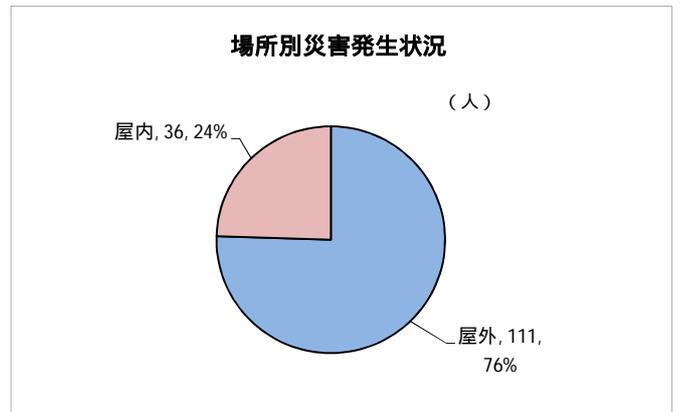
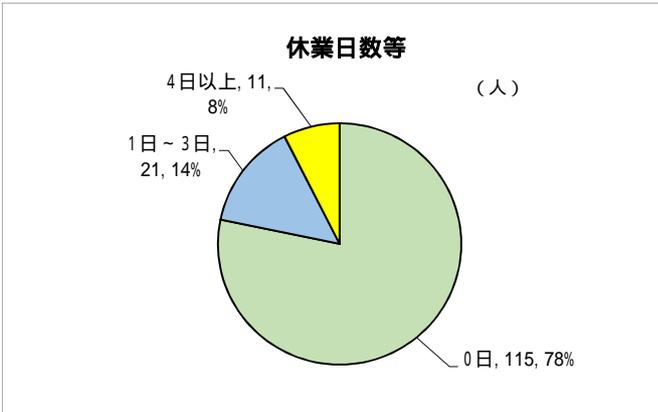
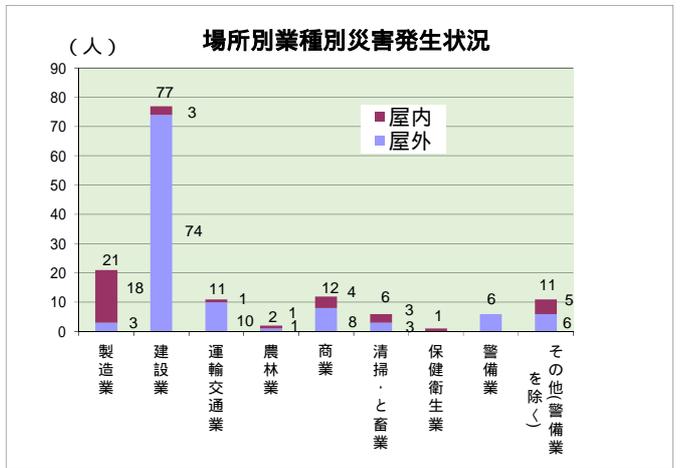
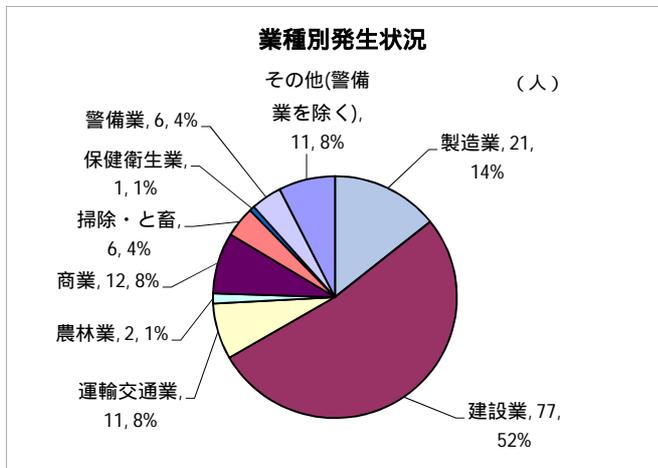
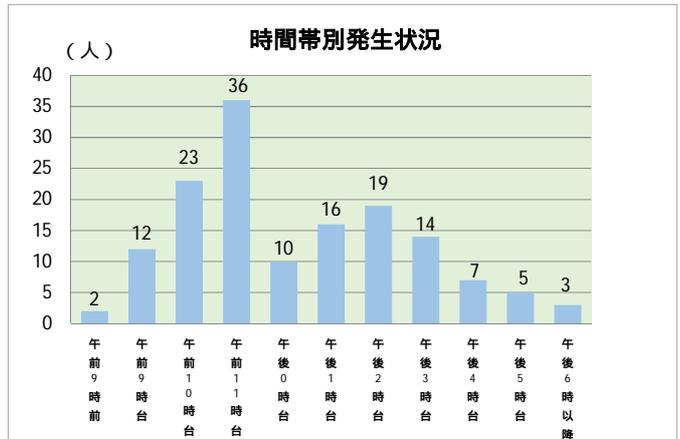
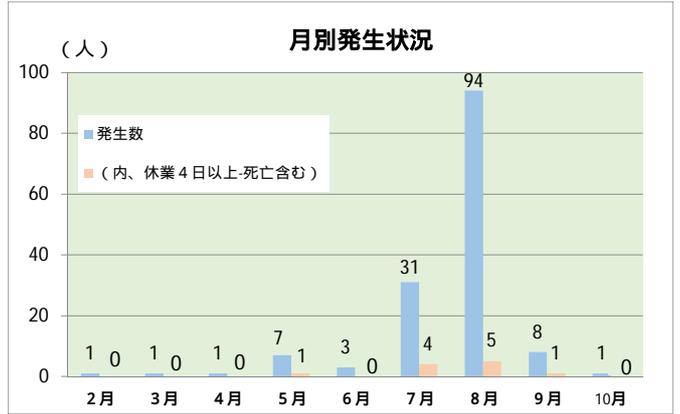
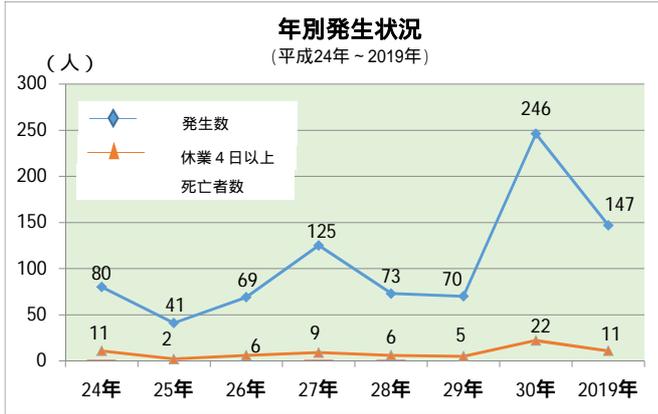
少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼びましょう。



厚生労働省・岩手労働局・労働基準監督署



岩手県内の職場における熱中症発生状況 (2019年)



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、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？

<input type="checkbox"/>	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。	
<input type="checkbox"/>	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。	
<input type="checkbox"/>	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？

<input type="checkbox"/>	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。	
<input type="checkbox"/>	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。	
<input type="checkbox"/>	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。	
<input type="checkbox"/>	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？

<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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控えることがないように、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、緊急連絡網の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Z8504（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（織物）製つなぎ服	二層の布（織物）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※	<ul style="list-style-type: none"> ◆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※	<ul style="list-style-type: none"> ◆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、身体の状況の確認など） ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆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	<ul style="list-style-type: none"> ◆緊急時の救急措置
熱中症の事例	<ul style="list-style-type: none"> ◆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、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の取り入れ口がある（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、外気の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。

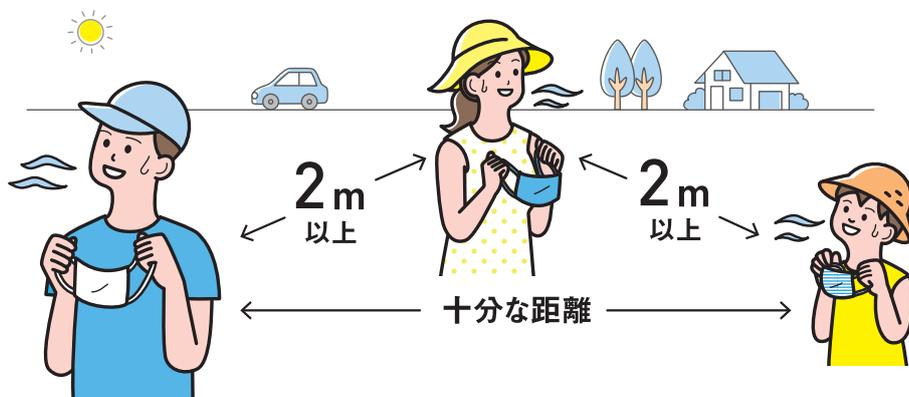
注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬ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

〔 マスク着用時は 〕……

マスクをしてると
熱中症になりそう…



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日あたり **1.2L (1.2リットル)** を目安に

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

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**)

水分補給は忘れずに!

- ・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

15歳～44歳	2.5%	5歳～14歳	0.1%
45歳～64歳	15.6%	0歳～4歳	0.1%
65歳～79歳	33.7%	不詳	0.2%
80歳以上	47.8%		

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

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約80%
	自宅	約70%
19～64歳	作業中	約60%
	公共施設	約10%
7～18歳	学校	約50%
	運動中	約10%
0～6歳	自宅	約50%

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。

岩手県内の職場における熱中症の発生状況（平成24年～2019年）

