

はたらく人に知ってほしい熱中症サインチェックシート

神奈川労働局労働基準部健康課

- 朝の仕事開始前と昼休憩後の仕事開始前には、ご自身で熱中症の自覚症状を点検しましょう。
- 熱中症であることに気づいてから**重症化するまでの時間は短い**と考えられています。熱中症による初期症状を知り、早めに処置を行うことで熱中症の重症化防止に努めることができます。

重症化症状への移行に要注意

1 手足のしびれやけいれん(痙攣)は熱中症のサイン？！

- ・ 大量の発汗により、体内の水分やナトリウム濃度が低下することで、以下の症状が生じてくるため、注意が必要
 - ☐ 手足の筋肉がぴくぴくする。
 - ☐ 足がつる(こむら返り)
 - ☐ 手足のしびれ(だるいなどの症状を含む。)

2 めまい、立ちくらみ、失神など

- ・ 体内の体温調整機能で、皮膚血管が広がり、全身の血液量が減少、血圧低下が生じ、脳への血流減少で以下の症状が生じるため注意が必要
 - ☐ 全身倦怠感(だるさ)や吐き気、嘔吐、頭痛、生あくびなど
 - ☐ 呼吸の回数増加、脈が速い、唇のしびれなど

**これらの症状を確認したら、すぐに作業から離れさせ、
一人で休ませず、直ちに適切な処置を行うようにしましょう。**

判断に迷ったら、#7119 や 119 又は医療機関等に相談し指示を仰ぎましょう！

はたらいっているみなさまへ(裏面参照)

チェックシートに1つでも、☒を付けた方は、直ちに事業場の担当者に報告して適切な処置を受けましょう。

氏名: _____ / 氏名を記載しない場合は、会社又は担当者から付与された番号 _____ 番

はたらく人に知ってほしい熱中症サインチェックシート 使用上の注意事項

チェックシートの目的

このチェックシートは、熱中症の初期症状を知って、早めに適切な処置を行い、**重症化予防**に努めることを目的に作成したものです。

チェックシートの活用方法

はたらいっている方々は、健康状態を把握するため、朝の朝礼や点呼、午後の仕事開始前に熱中症の初期症状を点検し、点検票に☒を記入した場合は、早めに事業場の責任者又は担当者等に報告し、適切な処置を受けましょう。

事業者及び現場責任者の方へ

- 熱中症災害は、**午前11時と午後2時、3時に多発する傾向**にあるため、あらかじめ**午前1回、午後1回**、いずれも**仕事開始前の点検**を推奨します。
- チェックシートの点検項目に☒が入っていた場合、**作業の離脱**を指示し、**体調の悪い人を一人にせず、身体の冷却**や**適切な処置**を実施してください。
- 連絡体制**や**体調急変時等の対応**をあらかじめ定めて、**自社の労働者のみならず構内で働くすべての人を対象**に、周知を行ってください。
- 労働衛生教育(熱中症教育)実施の際は、**初期症状や当該サインチェックシートの使い方**を併せて説明し、**熱中症の重症化予防**に努めてください。

クールワーク神奈川

現在、神奈川労働局では、**熱中症による死亡災害ゼロ**を目指して、「**Cool work KANAGAWA Mission ZERO**」の啓発用ロゴシールを配布し展開しています。

詳しくは、神奈川労働局のHPをご覧ください。

