



平成 27 年 5 月 28 日
【照会先】
高知労働局 労働基準部健康安全課
課長 掛水 敏光
労働衛生専門官 伊勢田文久
(直通電話) 088 - 885 - 6023

報道関係者 各位

職場における熱中症の予防対策 ～ 死を招く、熱中症を防ごう！ ～

熱中症による労働災害は、毎年、暑くなる 6 月から 9 月にかけて屋外作業の多い建設業や暑熱作業のある製造業を中心として、多発する傾向にあり、熱中症を予防するための適切な対策が求められていることから、「高知労働局第 12 次労働災害防止計画」においても熱中症の予防対策を重点事項としているところです。

高知県内の平成 26 年（高知市の真夏日 48 日）の職場における熱中症^{*1}による休業 4 日以上¹の労働災害（死亡を含む。）は、4 人で前年（高知市の真夏日 79 日）の 7 人に比べ 3 人の減少となっています。また、業種別にみると建設業（1 人）、製造業（1 人）、運送業（1 人）及び農業（1 人）で発生しています。（資料番号 1 参照）

このため、熱中症が懸念される時期に先立ち、高知労働局（局長 伊津野信之）では、関係団体や熱中症が多発している建設業及び建設現場に付随して行う警備業並びに製造業などの事業場等を中心に、県内 14 会場で開催される全国安全週間説明会（6 月 1 日～12 日）等において、WBGT^{*2}基準値等を用いた職場における熱中症予防対策を周知する取組を実施します。

*1 熱中症とは
高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分（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。
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（おうと）・倦怠（けんたい）感・虚脱感、意識障害・痙攣（けいれん）・手足の運動障害、高体温などの症状が現れる。

*2 WBGTとは
気温に加え、湿度、風速、輻射（放射）熱を考慮した暑熱環境によるストレスの評価を行う暑さの指数。

1 熱中症に対して正しく理解し、WBGT基準値を超える場合は、適切な予防対策を講じ、熱中症を疑わせる症状が現れた場合は早めの救急措置を取りましょう。

熱中症は死に至る危険がある病態ですが、予防法を知っていれば防ぐことができ、救急措置を知っていれば救命できます。熱中症に対しては、正しい知識と適切な予防対策を講じ、熱中症を疑わせる症状が現れた場合は早めの救急措置が大切です。熱中症はいくつかの症状が重なり合って起きることが多く、軽い症状から重い症状に短時間で進行することがあるので、その危険性を認識する必要があります。

2 職場における熱中症予防対策の効果的な取組

- (1) WBGT値(湿球黒球温度 「暑さ指数」)を測定すること等により、職場の暑熱の状況を把握し、作業環境や作業、健康の管理を行う。
- (2) 熱への順化期間(熱に慣れ、その環境に適応する期間)を計画的に設定する。
- (3) 自覚症状の有無にかかわらず、定期的に水分、塩分を摂取する。
- (4) 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある糖尿病、高血圧、心疾患などの疾患がある労働者への健康管理を行う。
- (5) あらかじめ、病院・診療所などの所在地や連絡先を把握するとともに、緊急連絡網を作成し、関係者に周知する。
- (6) 熱中症を疑う症状があれば、直ちに救急隊を要請するなどにより医療機関へ搬送する。

3 リスク予測のためのWBGT値

WBGT(Wet-Bulb Globe Temperature : 湿球黒球温度(単位:))は、乾球温度、湿球温度および黒球温度により次の式で算出され、熱中症予防のためのひとつの指標となりうるもので、「暑さ指数」といえるものです。

屋内及び屋外で太陽照射のない場合

$$\text{WBGT 値} = 0.7 \times \text{自然湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$$

屋外で太陽照射のある場合

$$\text{WBGT 値} = 0.7 \times \text{自然湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

WBGTは、労働環境においても作業者が受ける暑熱環境を評価するために必要な気温に加え、湿度、風速、輻射(放射)熱を考慮して総合的に評価をし、基本的温熱諸要素を総合したものとなっており、熱中症の発生リスクを判定する指標として参考となります。



WBGT(熱中症指標)測定器

添付資料

1 職場での熱中症による労働災害の発生状況について (資料番号 1)

2 熱中症を防ごう!(パンフレット) (資料番号 2)

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/06/dl/h0616-1b.pdf>

(パンフレットをダウンロードできます。)

3 職場の熱中症対策は万全ですか?(リーフレット) (資料番号 3)

<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11303000-Roudoukijunkyokuanzeneiseibu-Roudouiseika/0000085009.pdf>

(リーフレットをダウンロードできます。)

職場における熱中症による死傷災害の発生状況

高知労働局

1 熱中症による死傷者数の推移（平成17年～26年）

高知県内の過去10年間（平成17年～26年）の職場での熱中症による死亡者及び休業4日以上の業務上疾病者の数（以下合わせて「死傷者数」という。）をみると、平成22年に9人と最多であり、その後は2人～7人台で推移している。平成26年は4人で、前年の7人に比べ3人減少している。また、平成26年の職場での熱中症による休業0～3日の業務上疾病者数は33人で、休業4日以上の死傷者数と合計すると37人。

熱中症による死傷者数の推移（平成17年～26年）（人）

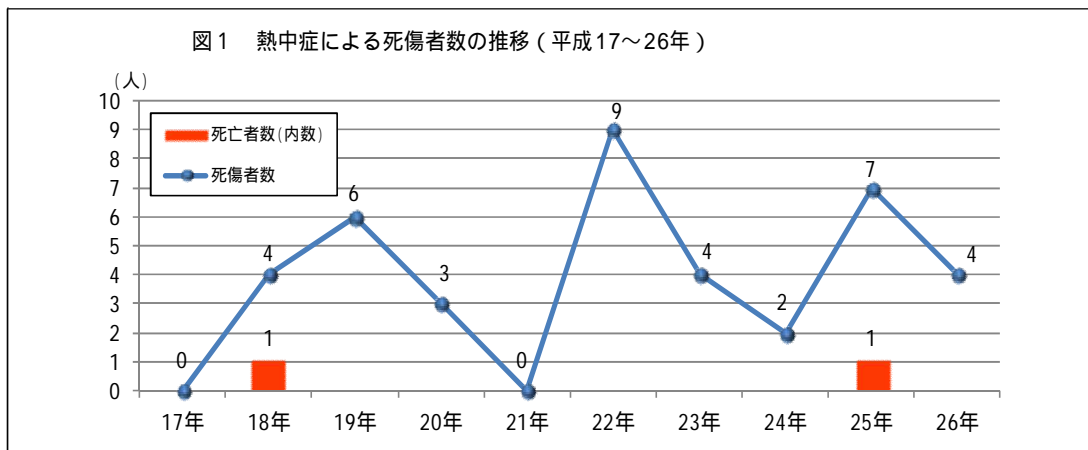
17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	計
0	4 (1)	6	3	0	9	4	2	7 (1)	4	39 (2)

() 内の数値は死亡者数で内数である。

真夏日の推移（平成17年～26年）（日）

17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年	計
74	63	76	71	60	77	73	67	79	48	688

高知市における6月～9月の真夏日の集計（出典：気象庁ホームページより）。

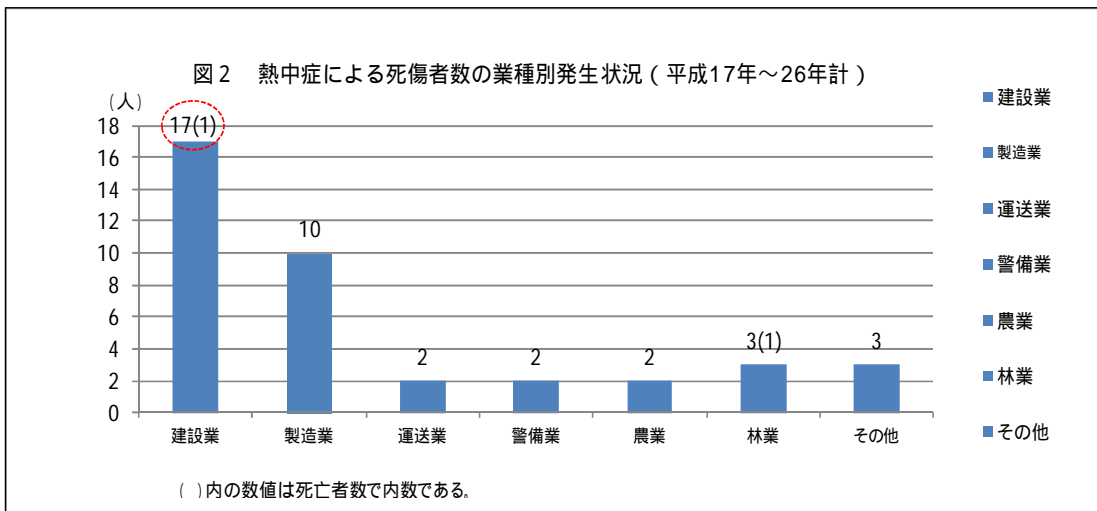


2 業種別発生状況（平成17年～26年）

過去10年間（平成17年～26年）の業種別の熱中症の死傷者数をみると、建設業が17人で最も多く、全体の43.6%を占めており、次いで製造業が10人で全体の25.6%を占めている。

熱中症による死傷者数の業種別発生状況（平成17年～26年）

業種	建設業	製造業	運送業	警備業	農業	林業	その他	計	死亡者数 (内数)
平成17年								0	0
平成18年	3					1		4	1
平成19年	2	2			1		1	6	0
平成20年	2	1						3	0
平成21年								0	0
平成22年	4	3				1	1	9	0
平成23年		1	1			1	1	4	0
平成24年	1	1						2	0
平成25年	4	1		2				7	1
平成26年	1	1	1		1			4	0
計(人)	17	10	2	2	2	3	3	39	2



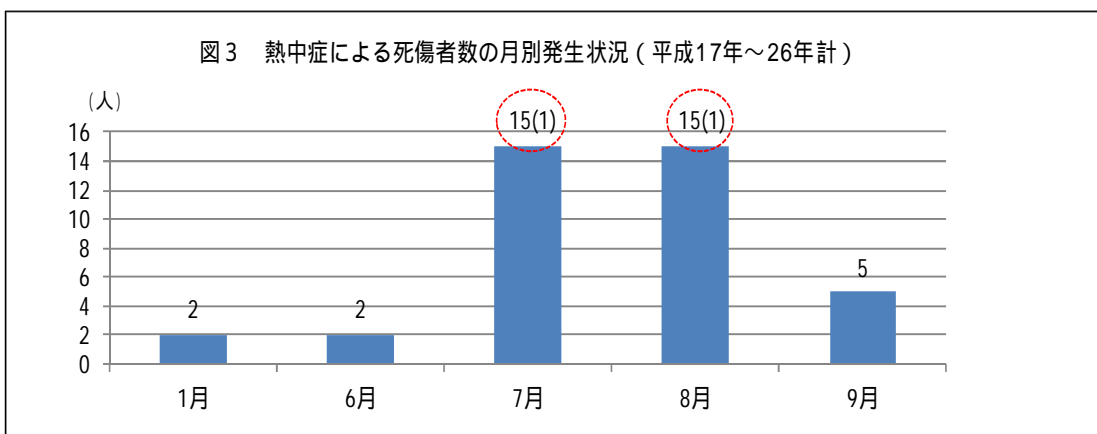
3 月・時間帯別発生状況

(1) 月別発生状況（平成17年～26年）

過去10年間（平成17年～26年）の月別の熱中症による死傷者数をみると、7月と8月がそれぞれ15人で最も多く発生しており、7月と8月で全体の8割弱（76.9%）を占めている。

熱中症による死傷者数の月別発生状況（平成17年～26年）

月	1月	6月	7月	8月	9月	計(人)
平成17年						0
平成18年		1	2	1		4
平成19年		1		4	1	6
平成20年			2		1	3
平成21年						0
平成22年	2		2	2	3	9
平成23年				4		4
平成24年			1	1		2
平成25年			5	2		7
平成27年			3	1		4
計(人)	2	2	15	15	5	39

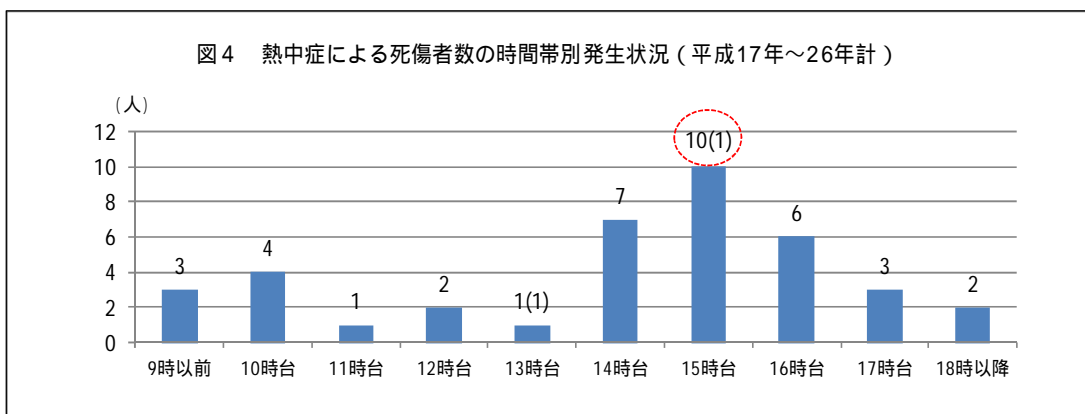


(2) 時間帯別発生状況 (平成17年～26年)

過去10年間(平成17年～26年)の時間帯別の熱中症による死傷者数をみると、14～16時台に多く発生している。

熱中症による死傷者数の時間帯別発生状況 (平成17年～26年)

時間帯	9時以前	10時台	11時台	12時台	13時台	14時台	15時台	16時台	17時台	18時以降	計(人)
平成17年											0
平成18年	1				1	1				1	4
平成19年	1					1	1	1	2		6
平成20年						1	2				3
平成21年											0
平成22年	1	4	1				3				9
平成23年						1	2			1	4
平成24年						1		1			2
平成25年				1		2	2	2			7
平成26年				1				2	1		4
計(人)	3	4	1	2	1	7	10	6	3	2	39



10時以前は0時台から9時台まで、18時以降は18時台から23時台までを指す。

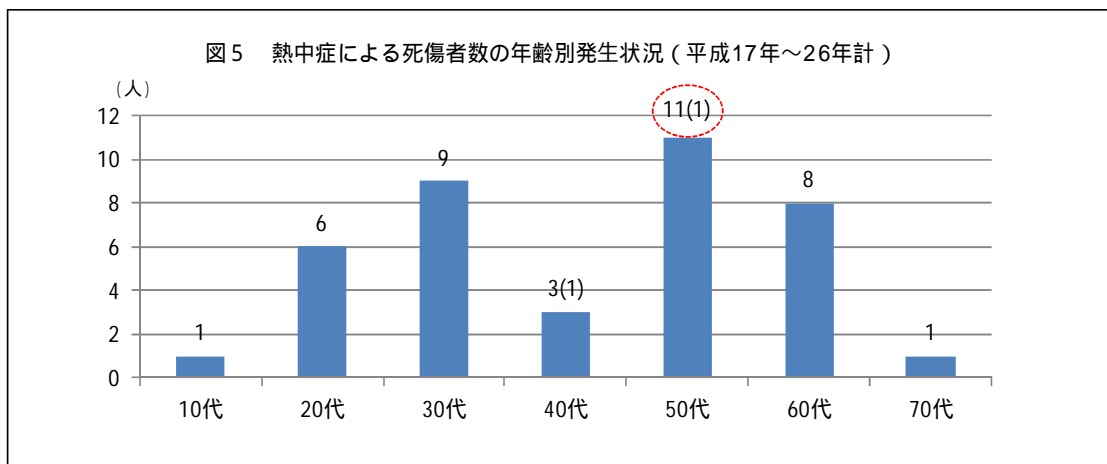
()内の数値は死亡者数で内数である。

4 年齢別発生状況 (平成17年～26年)

過去10年間(平成17年～26年)の年齢別の熱中症による死傷者数をみると、50代が11人で最も多く、次いで30代が9人、60代が8人となっている。

熱中症による死傷者数の年齢別発生状況 (平成17年～26年)

年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計(人)
平成17年								0
平成18年				1	2	1		4
平成19年		3	1		2			6
平成20年		2	1					3
平成21年								0
平成22年		1	2	1	3	2		9
平成23年			1		1	2		4
平成24年			1		1			2
平成25年			2	1	2	1	1	7
平成26年	1		1			2		4
計(人)	1	6	9	3	11	8	1	39

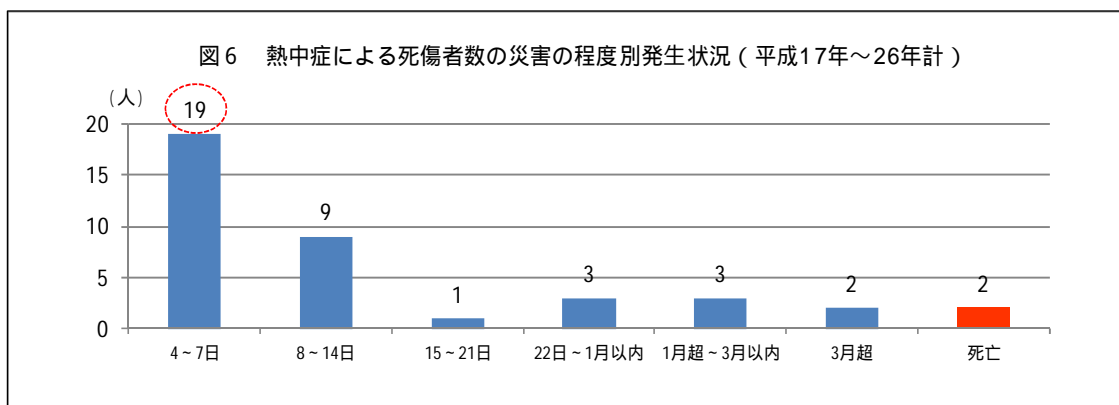


5 災害の程度別状況（平成17年～26年）

過去10年間（平成17年～26年）の熱中症による死傷者数を災害の程度別にみると、1週間以内が19人と最も多く、次いで1週間超2週間以内が9人となっている。また、死亡者数は2人となっている。

熱中症による死傷者数の災害の程度別発生状況（平成17年～26年）

年代	4～7日	8～14日	15～21日	22日～1月以内	1月超～3月以内	3月超	死亡	計(人)
平成17年								0
平成18年	2	1					1	4
平成19年	3	2			1			6
平成20年	1	1		1				3
平成21年								0
平成22年	4	2		1	1	1		9
平成23年	3	1						4
平成24年		1				1		2
平成25年	4	1		1			1	7
平成26年	2		1		1			4
計(人)	19	9	1	3	3	2	2	39



6 熱中症による死亡事例（高知県内）

発生年月日	業種	年齢	概要
H18. 7.26	林業	50歳代	作業道の調査を行い、山道を分かれて待ち合わせ場所まで移動したが現れないため、同僚が様子を見に戻ったところ倒れていた。
H25. 8.20	建設業	40歳代	午後3時30分頃、地質ボーリング作業中に倒れ、大量に汗をかき意識もなかったため、病院へ救急搬送されたが、同日死亡した。

熱中症を防ごう!

事業主さん、働く皆さん

「職場における熱中症予防対策」^(※1)をご存じですか？

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。

めまい・失神

筋肉痛・筋肉の硬直

大量発汗

頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

意識障害・痙攣・手足の運動障害

高体温

高温多湿な環境では熱中症が多発します。

以下の項目をチェックして

職場の熱中症予防に努めましょう!

- WBG^(※2)T値の低減に努めていますか？
- 熱への順化期間^(※3)を設けていますか？
- 自覚症状の有無にかかわらず水・塩分を摂っていますか？
- 透過性・通気性の良い服を着ていますか？
- 睡眠不足・体調不良ではありませんか？

(※1)平成21年6月19日付け基発第0619001号「職場における熱中症の予防について」に基づく、職場における熱中症予防対策

(※2)WBG^(Wet-Bulb Globe Temperature)T値＝暑熱環境による熱ストレスの評価を行う暑さ指数で、乾球温度・自然湿球温度・黒球温度から算出する数値

(※3)熱に慣れ、当該環境に適応させるために計画的に設ける期間



1 熱中症の症状と分類

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、表1のような様々な症状が現れます。

表1・これらの症状が現れた場合には、熱中症を発症した可能性があります

I 度	めまい・失神… 「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直… 筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗	重症度 小
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感… 体がぐったりする、力が入らない、など。従来「熱疲労」と言われていた状態です。	
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害… 呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつげがある、真直ぐに歩けない、など。 高体温… 体に触ると熱いという感触があります。従来「熱射病」と言われていたものが相当します。	重症度 大

2 WBGT値（暑さ指数）の活用について

WBGT値とは (注1)

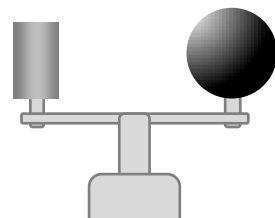
暑熱環境による熱ストレスの評価を行う暑さ指数で、次式により算出されます。

①屋内、屋外で太陽照射のない場合(日かげ)

$$\text{WBGT値} = 0.7 \times \text{自然湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$$

②屋外で太陽照射のある場合(日なた)

$$\text{WBGT値} = 0.7 \times \text{自然湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$



WBGT値測定器(例)

WBGT基準値に基づく評価について (注2)

作業場所におけるWBGT値が、WBGT基準値を超えるおそれがある場合には、熱中症にかかる可能性が高くなりますので、次のフローチャートに基づいて、対策を講じてください。

まず、WBGT値を作業中に測定するよう努めてください

WBGT値については、表4の「WBGT値と気温・相対湿度の関係」も参考としてください

測定したWBGT値を、表2のWBGT基準値と比較します

WBGT値がWBGT基準値を超える(おそれがある)場合には…

冷房などにより、作業場所のWBGT値の低減を図ります
身体作業強度(代謝率レベル)の低い作業に変更します
WBGT基準値より低いWBGT値での作業に変更します

それでもWBGT基準値を超える(おそれがある)場合には…

5ページ～「③熱中症予防対策について」の徹底を図りましょう

(注1) WBGT値の測定方法は、平成17年7月29日付け基安発第0729001号「熱中症の予防対策におけるWBGTの活用について」を参照してください。

(注2) WBGT基準値は、既往症がない健康な成年男性を基準に、ばく露されてもほとんどの者が有害な影響を受けないレベルに相当するものとして設定されていることに留意する必要があります。

表2・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽な座位 ・ 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(小さいベンチツール、点検、組み立てや軽い材料の区分け) ・ 腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、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3.5km/h) 	30		29	
2 中程度代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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、トラクター及び建設車両) ・ 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 ・ 3.5～5.5km/hの速さで歩く ・ 鍛造 	28		26	
3 高代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・ 強度の腕と胴体の作業 ・ 重い材料を運ぶ ・ シャベルを使う ・ 大ハンマー作業 ・ のこぎりをひく ・ 草刈り ・ 掘る ・ 硬い木にかんなをかけたりのみで彫る ・ 5.5～7.5km/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 	気流を感じないとき	気流を感じるとき	気流を感じないとき	気流を感じるとき
		25	26	22	23
4 極高代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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、7km/hより速く歩く 	23	25	18	20

※ 本表は、日本工業規格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3・衣類の組み合わせにより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にあっては、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浸透性防護服に使用しないでください。
 ※ 重ね着の場合に、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4・WBGT値と気温、相対湿度との関係

相対湿度(%)

気温(°C)(乾球温度)

	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24

WBGT値	注 意 25°C未満	警 戒 25°C～28°C	厳重警戒 28°C～31°C	危 険 31°C以上
-------	---------------	------------------	-------------------	---------------

(ここで、28°C～31°Cは、28°C以上31°C未満の意味)

(日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.3 から)

※ この図は、気温と湿度から簡単にWBGT値を推定するために作成されたものであり、室内で日射が無い状態(黒球温度が乾球温度と等しい。)とされたものなので、正確なWBGT値と異なる場合があります。特に、屋外においては輻射熱が大きいので注意が必要です。

(「日常生活における熱中症予防指針」 Ver.3から)

※ 危険・厳重警戒などの分類は、日常生活上での基準であって、労働の場における熱中症予防の基準には当てはまらないことに注意が必要です。

3 熱中症予防対策について

職場における熱中症を予防するために、次の1～5の熱中症予防対策を講じましょう。(なお、詳細については、平成21年6月19日付け基発第0619001号「職場における熱中症の予防について」をご覧ください。)

1 作業環境管理

(1) WBGT値の低減など

- WBGT値が、WBGT基準値を超える(おそれのある)作業場所(→「高温多湿作業場所」といいます。)においては、「熱を遮る遮へい物」、「直射日光・照り返しを遮ることができる簡易な屋根」、「通風・冷房の設備」の設置などに努めてください。

※ 通風が悪い場所での散水については、散水後の湿度の上昇に注意してください。

(2) 休憩場所の整備など

- 高温多湿作業場所の近隣に、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るよう努めてください。
- 高温多湿作業場所やその近隣に、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るよう努めてください。
- 水分・塩分の補給を、定期的、かつ容易に行えるよう、高温多湿作業場所に、飲料水の備え付けなどを行うよう努めてください。

2 作業管理

(1) 作業時間の短縮など

- 作業の状況などに応じて、「作業の休止時間・休憩時間の確保と、高温多湿作業場所での連続作業時間の短縮」、「身体作業強度(代謝率レベル)が高い作業を避けること」、「作業場所の変更」に努めてください。

(2) 熱への順化

- 計画的に、熱への順化期間を設けるよう努めてください。

※ 例: 作業者が順化していない状態から、7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に長くします。
(ただし、熱へのばく露を中断すると、4日後には順化の喪失が始まり、3～4週間後には完全に失われます。)

(3) 水分・塩分の摂取

- 自覚症状の有無に関わらず、作業の前後、作業中の定期的な水・塩分の摂取を指導してください。摂取を確認する表の作成、作業中の巡視における確認などにより、その摂取の徹底を図ってください。

※ 作業場所のWBGT値がWBGT基準値を超える場合、少なくとも、0.1～0.2%の食塩水、または、ナトリウム40～80mg/100mlのスポーツドリンク・経口補水液などを、20～30分ごとに、カップ1～2杯程度摂取することが望ましいところです。(ただし、身体作業強度などに応じて、必要な摂取量は異なります。)

(4) 服装など

- 熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、クールジャケットなどの、透湿性・通気性の良い服装を着用させてください。
- 直射日光下では、通気性の良い帽子(クールヘルメット)などを着用させてください。

(5) 作業中の巡視

- 高温多湿作業場所の作業中は、巡視を頻繁に行い、作業者が定期的な水分・塩分を摂取しているかどうか、作業者の健康状態に異常はないかを確認してください。なお、熱中症を疑わせる兆候が表れた場合においては、速やかに、作業の中断などの必要な措置を講じてください。

3 健康管理

(1) 健康診断結果に基づく対応など

- 健康診断および異常所見者への医師などの意見に基づく就業上の措置を徹底してください。
 - ・ 労働安全衛生規則第43条～第45条に基づく健康診断の項目には、糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全などの、熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患と密接に関係した、血糖検査、尿検査、血圧の測定、既往歴の調査などが含まれています。
 - ・ 労働安全衛生法第66条の4・第66条の5に基づき、健康診断で異常所見があると診断された場合には、医師などの意見を聴き、当該意見を勘案して、必要があると認めるときは、事業者は、就業場所の変更、作業の転換などの適切な措置を講ずることが義務付けられています。このことに留意の上、これらの徹底を図ってください。
- 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患を治療中の労働者について。
 - ・ 事業者は、高温多湿作業場所における、作業の可否、当該作業を行う場合の留意事項などについて、産業医・主治医などの意見を勘案して、必要に応じて、就業場所の変更、作業の転換などの適切な措置を講じてください。

※ 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患には、糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神・神経関係の疾患、広範囲の皮膚疾患などがあります。

(2) 日常の健康管理など

- 睡眠不足、体調不良、前日などの飲酒、朝食の未摂取、感冒などによる発熱、下痢などによる脱水などは、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。
⇒ 日常の健康管理について、指導を行うとともに、必要に応じて、健康相談を行ってください。
- 熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患を治療中の労働者について。
⇒ 熱中症を予防するための対応が必要であることを労働者に対して教示するとともに、労働者が主治医などから熱中症を予防するための対応が必要とされた場合、または労働者が熱中症を予防するための対応が必要となる可能性があるかと判断した場合は、事業者に申し出るよう指導してください。

(3) 労働者の健康状態の確認

- 作業開始前・作業中の巡視などによって、労働者の健康状態を確認してください。

(4) 身体の状態の確認

- 休憩場所などに、体温計や体重計などを備えることで、必要に応じて、体温、体重その他の身体の状態を確認できるように努めてください。
- 以下は、熱へのばく露を止めることが必要とされている兆候です。
 - ・ 心機能が正常な労働者については、1分間の心拍数が、数分間継続して、180から年齢を引いた値を超える場合
 - ・ 作業強度のピークの1分後の心拍数が、120を超える場合
 - ・ 休憩中などの体温が、作業開始前の体温に戻らない場合
 - ・ 作業開始前より、1.5%を超えて体重が減少している場合
 - ・ 急激で激しい疲労感、悪心、めまい、意識喪失などの症状が発現した場合 など

4 労働衛生教育

- 作業を管理する者や労働者に対して、あらかじめ次の事項について労働衛生教育を行ってください。
(1)熱中症の症状 (2)熱中症の予防方法 (3)緊急時の救急処置 (4)熱中症の事例
なお、(2)の事項には、1～4に示した熱中症予防対策が含まれます。

5 救急処置

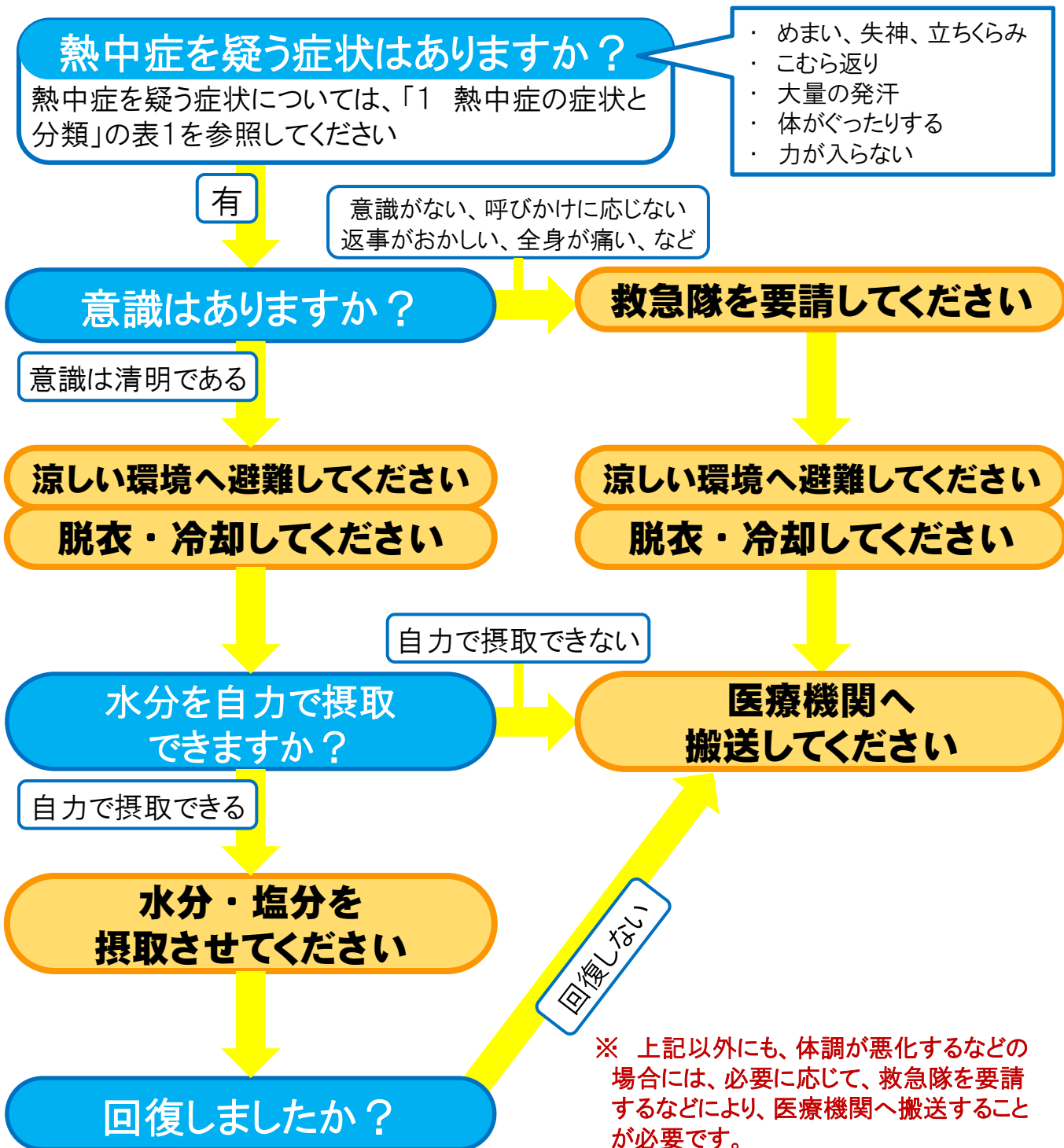
(1) 緊急連絡網の作成・周知

- あらかじめ、病院・診療所などの所在地や連絡先を把握するとともに、緊急連絡網を作成し、関係者に周知してください。

(2) 救急措置

- 具体的な救急処置については、下図「熱中症の救急処置（現場での応急処置）」を、参考にしてください。

図・熱中症の救急処置（現場での応急処置）



4 職場の熱中症予防対策は万全ですか？

職場の熱中症予防対策は万全ですか？ 下記のチェックリストで自主点検してみましょう。
（「いいえ」のときには、該当するページをご確認ください。）

職場における熱中症予防対策 (H21.6.19基発第0619001号) 自主点検表

① WBGT値(暑さ指数)を知っていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 2ページへ
② WBGT値(暑さ指数)の低減を図っていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 5ページへ
③ 休憩場所は整備していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 5ページへ
④ 高温多湿作業場所などで、連続作業時間の短縮を図っていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 5ページへ
⑤ 高温多湿作業場所に労働者を就かせる際に、順化期間を設けていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 5ページへ
⑥ 自覚症状の有無に関わらず、労働者に水分・塩分を摂取させていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 5ページへ
⑦ 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？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 5ページへ
⑧ 作業中の巡視を行っていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 5ページへ
⑨ 健康診断結果に基づき、就業場所の変更・作業転換などの措置を講じていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 6ページへ
⑩ 日常の健康管理について、労働者に指導していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 6ページへ
⑪ 作業開始前・作業中に、労働者の健康状態を確認していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 6ページへ
⑫ 体温計などを常備し、必要に応じて身体の状態を確認できるようにしていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 6ページへ
⑬ 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？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 6ページへ
⑭ 熱中症の発症に備えて、緊急連絡網を作成し、関係者に周知していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 7ページへ
⑮ 熱中症を疑わせる症状が現れた場合の救急処置を知っていますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ 7ページへ

**ご不明な点などがございましたら、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。**

職場の熱中症対策は万全ですか？

職場の熱中症予防対策は万全か、下記のチェックリストで自主点検してみましょう。
(「いいえ」が1つでもあるときは、確認しましょう。)



職場における熱中症予防対策自主点検表

① WBGT値(暑さ指数)を活用していますか？ ※ WBGT値(暑さ指数)とは、①温度、②湿度、③輻射熱の3つを取り入れた指標で、単位は気温と同じ「℃」で示されます。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
② 休憩場所は整備していますか？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
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"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
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？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
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？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
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？	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

① WBGT値(暑さ指数)を活用していますか？

- WBGT値を測定し、熱中症発生のリスクの把握と対策に活用しましょう。
- 高温多湿作業場所においては、熱を遮る遮へい物、直射日光・照り返しを遮ることができる簡易な屋根、通風・冷房の設備を設置しましょう。
- WBGT値、作業の状況に応じて、連続作業時間の短縮、作業場所の変更などを行きましょう。

※ WBGT値は市販の機器で測定するほか、環境省のホームページ（環境省熱中症予防情報サイト）から予測値などを入手することも可能です。

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。
- 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。
- 水分・塩分の補給を、定期的、かつ容易に行えるよう、飲料水などを備え付けましょう。

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？

- 7日以上かけて、高温多湿環境での作業時間を次第に長くしましょう。

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？

- 体内の水分及び塩分のバランスが崩れたりすることなどによりするなどして発症する障害を総称して熱中症といいます。熱中症により、めまい・失神、筋肉痛、気分の不快、吐き気、意識障害・けいれん・手足の運動障害などの症状があらわれます。
- 摂取を確認する表の作成、作業中の巡視での確認などにより、その摂取の徹底を図りましょう。

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、クールジャケットなどの、透湿性・通気性の良い服装を着用させましょう。
- 直射日光下では、通気性の良い帽子（クールヘルメット）などを着用させましょう。



日よけ用布（例）

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、心疾患などの疾患は、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。
⇒ ・健康診断および異常所見者への医師などの意見に基づく就業上の措置を徹底しましょう。
- 睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食の未摂取、感冒などによる発熱、下痢などによる脱水などは、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。
⇒ ・日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じて健康相談を行ってください。
・朝礼などの際に健康状態を確認しましょう。
- 作業開始前・作業中の巡視などによって、労働者の健康状態を確認しましょう。
- 熱中症を疑わせる症状が現われた場合には以下の救急措置をとり、必要に応じ救急隊を要請し医師の診察を受けさせてください。
 - ①涼しい日陰か冷房が効いている部屋などへ移す。
 - ②衣服を脱がせ、氷などで首、脇の下、足の付け根などを冷やす。
 - ③自力で可能であれば水分・塩分を摂取させる。

**ご不明な点などがございましたら、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。**