熱中症を防ごう！

暑さに慣れる▶早く汗が出る▶体温上昇STOP

予防には『暑熱順化』スイッチ ON

Q. 身体が暑さに慣れていないと気温が高くない時期でも熱中症になるってホント？

知りたい方は、下記ガイド p42 参照

中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業者向け

働く人の今すぐ使える 熱中症ガイド

https://neccyusho.mhlw.go.jp/

職場における熱中症予防

目　次

01 熱中症から命を守る …… P4
1. 職場で熱中症になった人
2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え
3. 熱中症の症状と重症度分類
4. 現場で作業員が倒れたときの「命を救う行動」と「あやまった行動」
5. 熱中症「応急手当」カード（携帯用）

02 危ない状況と対策 …… P12
1. 建設現場（屋外）編
2. 製造現場（屋内）編
3. その他現場 編

03 予防法 …… P30
1. 3つの注意点（前日／仕事前／仕事中）
2. 暑熱順化（暑さに慣れる）
3. 休憩時間について
4. 予防対策グッズの使用

04 取組例 …… P47

05 熱中症の基礎知識 …… P56
1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件
2. 暑さ指数（WBGT）
3. 高年齢や持病がある作業者への配慮
4. STOP！ 熱中症クールワークキャンペーン
5. 多言語リーフレット
6. もっと詳しく知りたい方へ

06 事業主、安全・衛生管理担当者の方へ …… P63
1. 関係法令・関係指針・要綱
2. 補助金・助成金
3. 講習用スライド／スライドショー動画

07 まとめ …… P87
1. 熱中症の見分け方と応急手当
2. 予防には『暑熱順化』
3. 水分補給と休憩
4. 注意点

3

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare ・都道府県労働局・労働基準監督署

熱中症を防ぐ３つの注意点

①前日のチェック	☑ 仕事前日の飲酒は控えめに
	☑ ぐっすり眠る
	☑ 熱中症警戒アラートの確認
②仕事前のチェック	☑ よく眠れたか
	☑ 食事をしたか
	☑ 体調は良いか
	☑ 二日酔いしてないか
	☑ 熱中症警戒アラートの確認
③仕事中のチェック	☑ 単独作業を避け、声をかけ合う
	☑ 監督者は現場パトロール
	☑ 水分・塩分の補給
	☑ こまめに休憩

熱中症の見分け方と『命を救う』応急手当

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

すぐに119番

▼

作業着を脱がせ
水をかけ全身を

急速冷却