

# STOP! 熱中症



## クールワークキャンペーン

令和7年の職場での熱中症による死傷者数※1が

# 過去最多

となりました。

(1,803人、前年比約43%増※2)

※1 熱中症による死傷者（死亡・休業4日以上）

※2 厚生労働省：令和7年の「職場における熱中症による死傷災害の発生状況」（確定値）より

- 約72%が7月・8月に発生
- 死傷者数が多い業種トップ3は、  
①製造業、②建設業、③商業  
⇒ 屋内作業でも油断は禁物！！
- 死傷者の約52%が50歳代以上  
⇒ 加齢による身体機能低下の影響

加えて、高齢になると暑さや水分不足に対する感覚機能が低下する傾向にある。

気が付かない→**重篤化する**

早期に自身の脱水症に気付くために  
セルフチェックしましょう（裏面参照）

トイレに貼って活用しよう！



あんしんじゅ

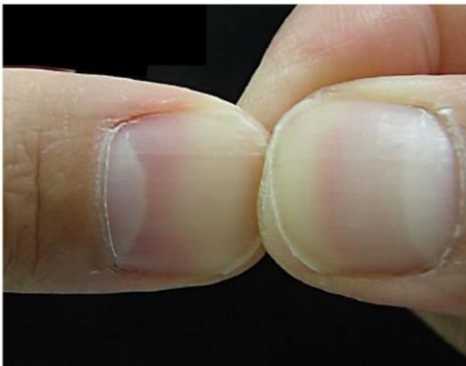
# 「隠れ脱水症」セルフチェック

## その① 「尿の色」でチェック

【危険度】	【水分摂取の目安】
安全	普段どおりの水分補給
↓	コップ一杯の水分補給
	1時間以内に250~500ml
	今すぐ500ml
危険	今すぐ1000ml
これより濃い、血が混じるなら病院へ ⚠	



## その② 「爪押し」でチェック



①親指の爪が白くなるまでつまむ。

②指を離してから元の色に戻るのに3秒以上かかれば脱水症の可能性あり！



その他の熱中症対策はこちら  
「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」



このリーフレットはこちらからダウンロードできます

伊勢労働基準監督署からのお知らせ 検索

