



ひと、くらし、みらいのために  
宮城労働局  
Miyagi Labour Bureau

<https://jsite.mhlw.go.jp/miyagi-roudoukyoku>

## Press Release

報道関係者 各位

令和2年6月29日

宮城労働局労働基準部健康安全課

健康安全課長 西村 秀樹

主任地方労働衛生専門官 武田 栄治

(電話) 022-299-8839

# 「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」展開中

— 新しい生活様式に配慮しながら、確実な熱中症予防対策の徹底を —

宮城労働局(局長 <sup>もうり</sup> 毛利 <sup>ただし</sup> 正)は、今年の暑い時期を迎える前に十分な熱中症対策を講じるよう、呼びかけています。

宮城労働局では、5月から9月までを「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」期間として、すべての事業者及び労働者に、熱中症予防対策の実施を呼び掛けており、特に、7月は「重点取組期間」として積極的な取組を行うこととしています。

事業者には、新型コロナウイルス感染症の予防のため、「新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式」を保ちながら、適切な対策の確保を呼びかけています。

○ 宮城労働局管内における昨年の熱中症による死傷者数(休業4日以上)は10人であり、そのうちの9人が7月及び8月に被災しています。業種別では、建設業での発生が4人と最も多いところですが、全体10人のうち、屋外作業は6人であり、屋内作業でも4人が被災しています。

過去10年でみると110人が被災し、そのうちの98人(89.1%)は7月及び8月に集中しています。また、屋外作業は58人(52.7%)、屋内作業は37人(33.6%)であり、15時台をピークに10時台から17時台の間に多数発生しています。

※ 詳細は、別添資料1をご覧ください。

○ WBGT計(暑さ指数計)による暑さ指数の把握、暑さ指数を下げるための設備の設置、作業時間の短縮などの対策に取り組むことが重要です。



## 【参考】

### 1 熱中症防止のために有効な取組（例）

- 日よけや通風をよくするための設備（スポットクーラーなど）を設置し、作業中、適宜散水する。（通風が悪い場所では、散水後の湿度上昇に注意）
- 水分や塩分を補給するもの、氷や保冷剤、冷たいおしぼりなどの物品を備え付ける。
- 作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所又は日陰などの涼しい場所を設ける。
- 作業中、適宜 WBGT 計により暑さ指数の測定を行い、周知する。
- 作業休止時間や休憩時間を確保し、高温多湿作業場所の連続作業時間を短くする。
- 計画的に熱への順化期間を設ける。
- 浸透性、通気性のよい作業服等を着用する。
- 作業者の健康状態をあらかじめ確認しておく。特に作業開始前における体調確認を確実に  
行い、作業中は巡視を頻繁に行う。
- 熱中症の症状や予防対策、緊急時の対応等についてあらかじめ作業員に教育を行う。

※ 詳細は、別添資料2、参考1、参考2をご覧ください。

### 2 新型コロナウイルス感染症の予防のための対策

- 一人ひとりが基本的感染対策を確実に行いましょう。  
⇒ 人との間隔はできる限り2m空ける（十分確保できない場合は症状がなくともマスク着用）、会話する際は真正面を避ける 等
- 日常生活においても「新しい生活様式」を実践しましょう。  
⇒ まめに手洗い・手指消毒、咳エチケット、こまめな換気、「3密」の回避 等
- 新しいスタイルの働き方を進めましょう。  
⇒ テレワーク・ローテーション勤務、時差通勤、オフィススペースにおける余裕確保、オンラインでの会議 等

※ 詳細は、別添参考3、参考4、参考5をご覧ください。

### 3 取組を上手に進めるためのヒント！！

- 事業場、現場、グループといった集団のみんなでき取り組みましょう。  
⇒ 熱中症は誰にでも起こりうるものです。みんなでき取り組み、お互いに気を付け合うことで未然に防止できるだけでなく、職場のモチベーションや安全衛生意識が高まります。
- 国や労働災害防止団体による支援ツールを効果的に活用しましょう。  
⇒ 年齢を重ねると、体力が低下する、暑熱や渴きに対する感覚が鈍くなるといった傾向が高まり、熱中症にかかりやすくなります。高齢労働者の労働災害防止対策に対しては、「エイジフレンドリー補助金」制度があります（お問合せは、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会まで）。また、労働災害防止団体では、事業場や工事現場への個別支援として安全衛生についての無料診断サービスを実施しています（お問合せは、各労働災害防止団体まで）。

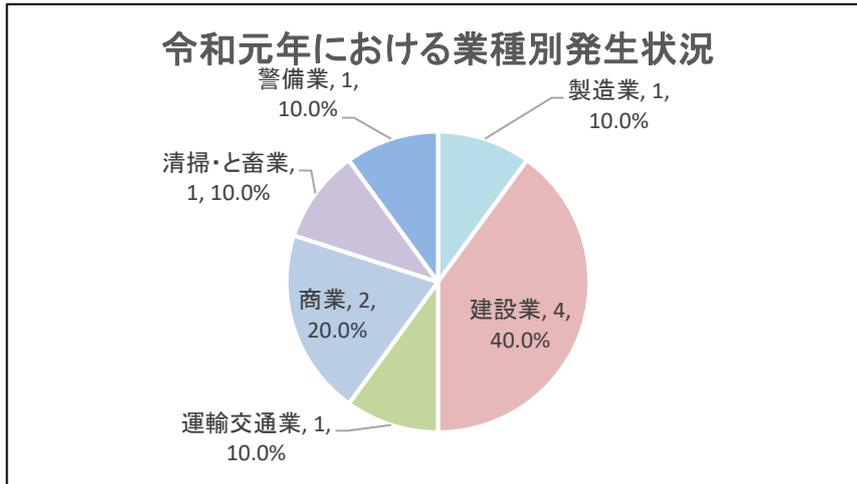
# 【宮城の職場における熱中症による死傷災害の発生状況】

宮城労働局

## 1 令和元年（平成31年）における発生状況

図1-①

令和元年（平成31年）における熱中症の被災者（休業4日以上。以下同じ。）は10人であり、近年の中では猛暑であった平成30年に比較すると△9人ですが、熱中症予防対策が相当程度浸透してきた中であっては高止まり傾向にあります。



単位：人(以下同じ)

図1-②

7月に4人、8月に5人と、この2か月間に90.0%が集中しており、7月及び8月の熱中症予防対策が極めて重要です。

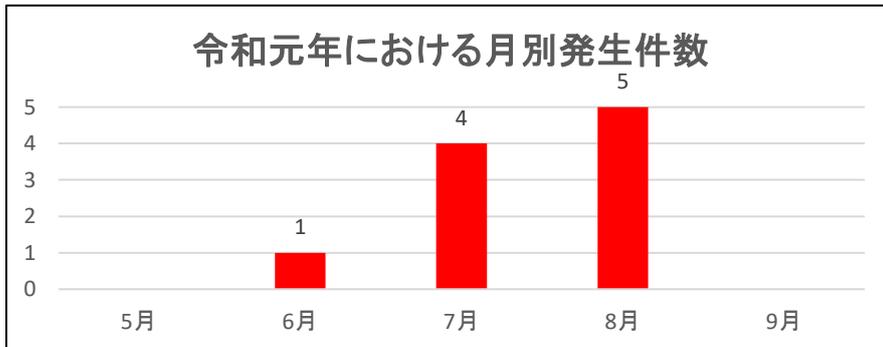


図1-③

発生時刻は、一部を除き、11時台から15時台に集中しており、始業から就業までの間の熱中症予防対策が重要であることがわかります。

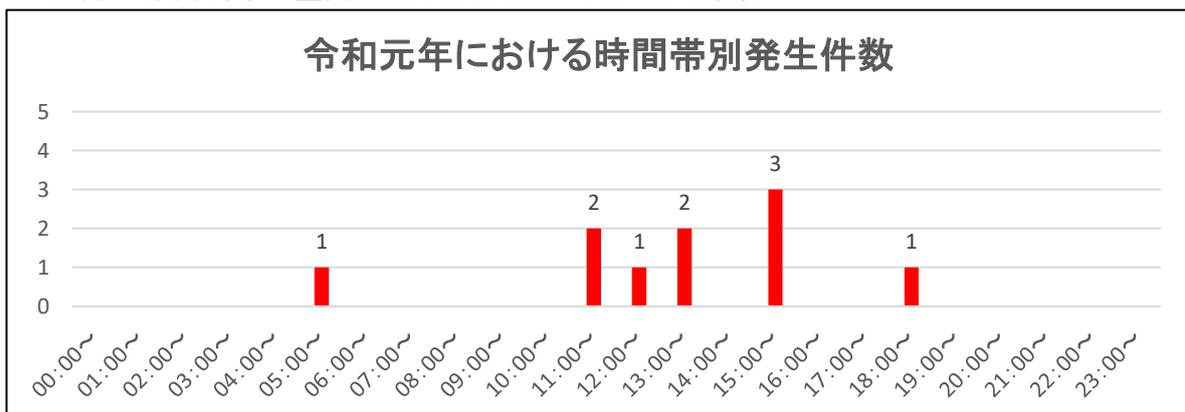


図1-④

体力や暑熱に対する感覚が低下傾向にある高齢労働者が多く被災しています。

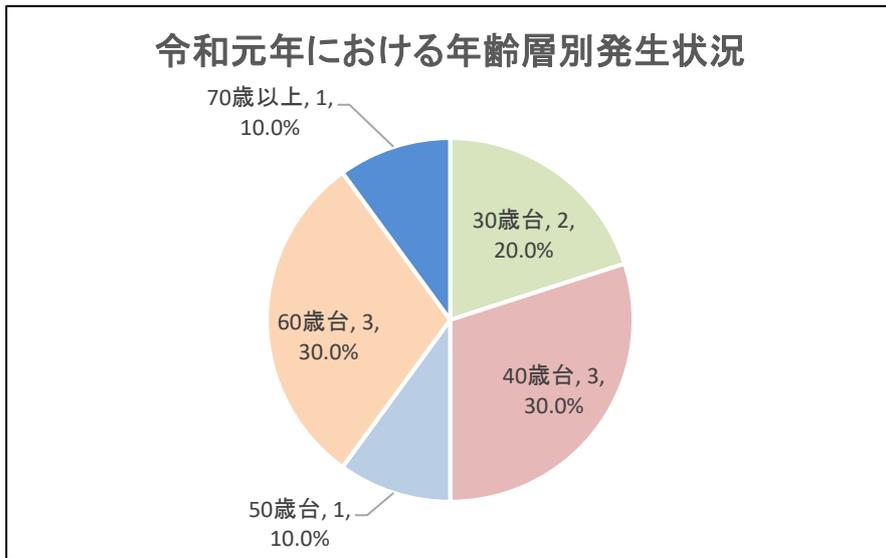
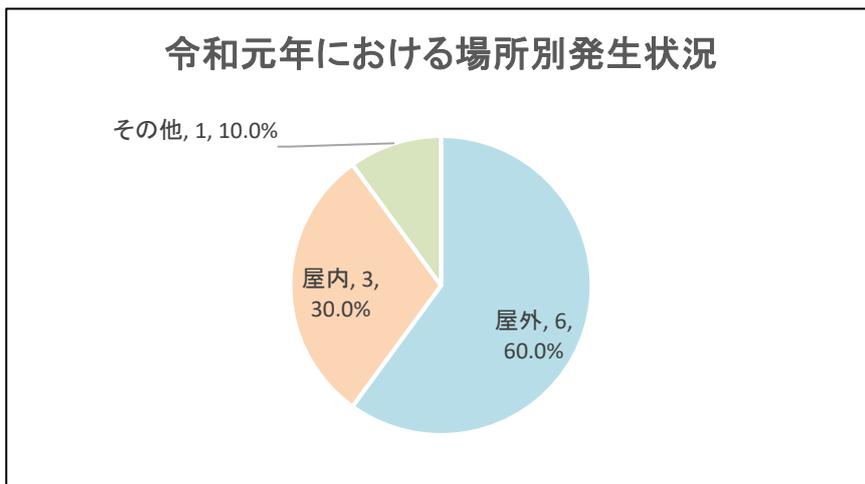


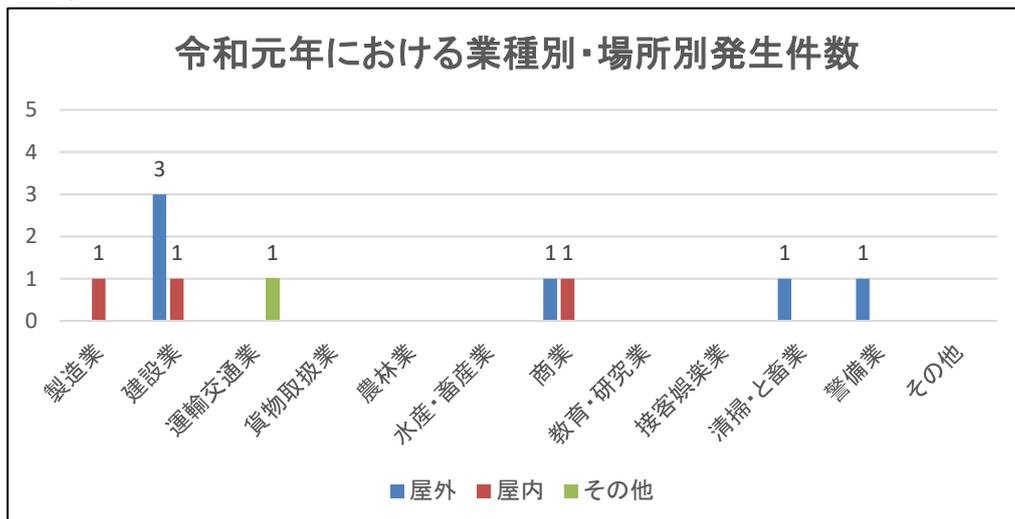
図1-⑤

屋外での被災が60.0%を占めているますが、屋内での被災も少なからずあり、屋内作業においても、的確な熱中症予防対策が求められます。



(注) その他は、車内での被災

図1-⑥



## 2 平成22年～令和元年における発生状況

図2-①

平成22年からの10年間で110人が被災しており、そのうち5人が亡くなっています。平均して毎年10人程度が被災しており、本年においても、的確な熱中症予防対策が必要です。

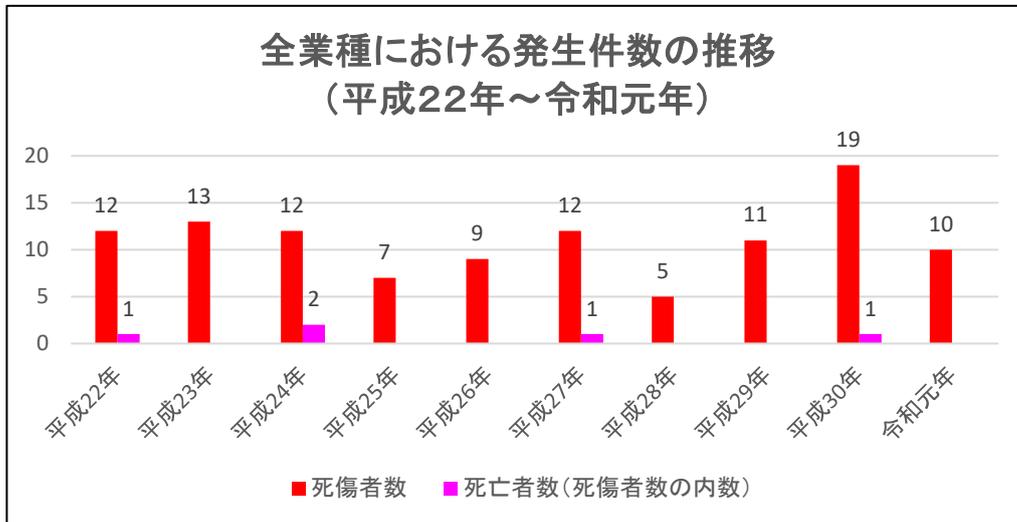


図2-②

発生件数が多いのは、建設業(32.7%)、製造業(17.3%)、運輸交通業(13.6%)、商業(11.8%)の順であり、屋外型業種が69.0%を占めますが、商業、警備業など広範な業種で発生しています。

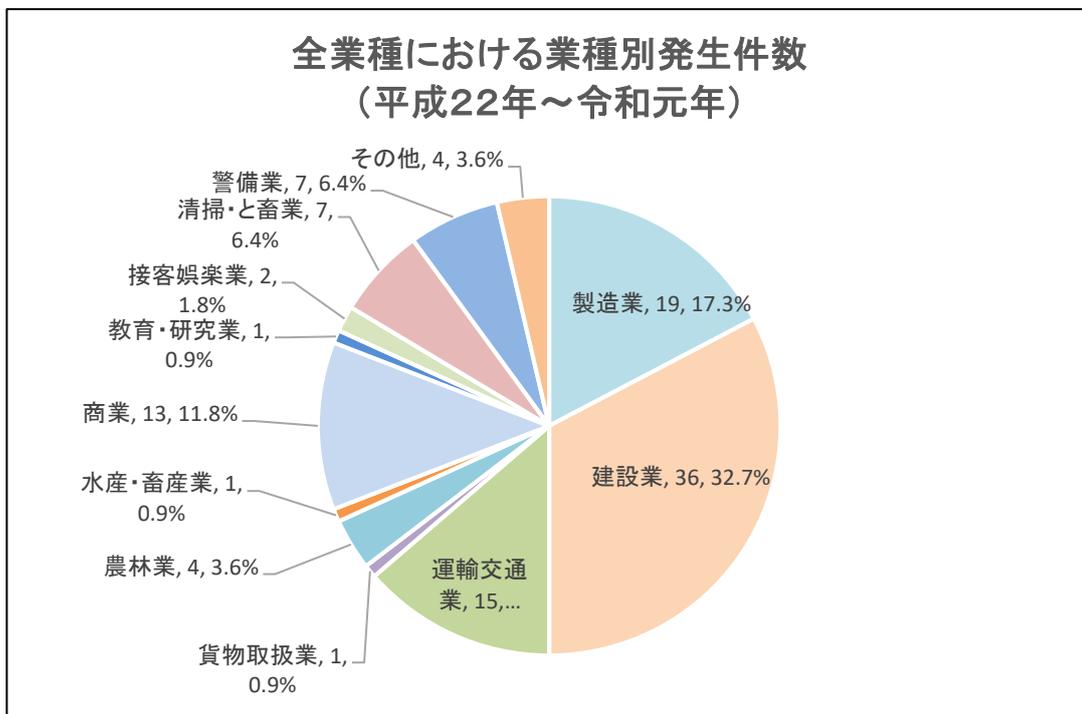


図2-③

7月に44人、8月に54人と、この2か月間に89.1%が集中しており、7月及び8月の熱中症予防対策が極めて重要です。また、残暑となる9月も油断できないところです。

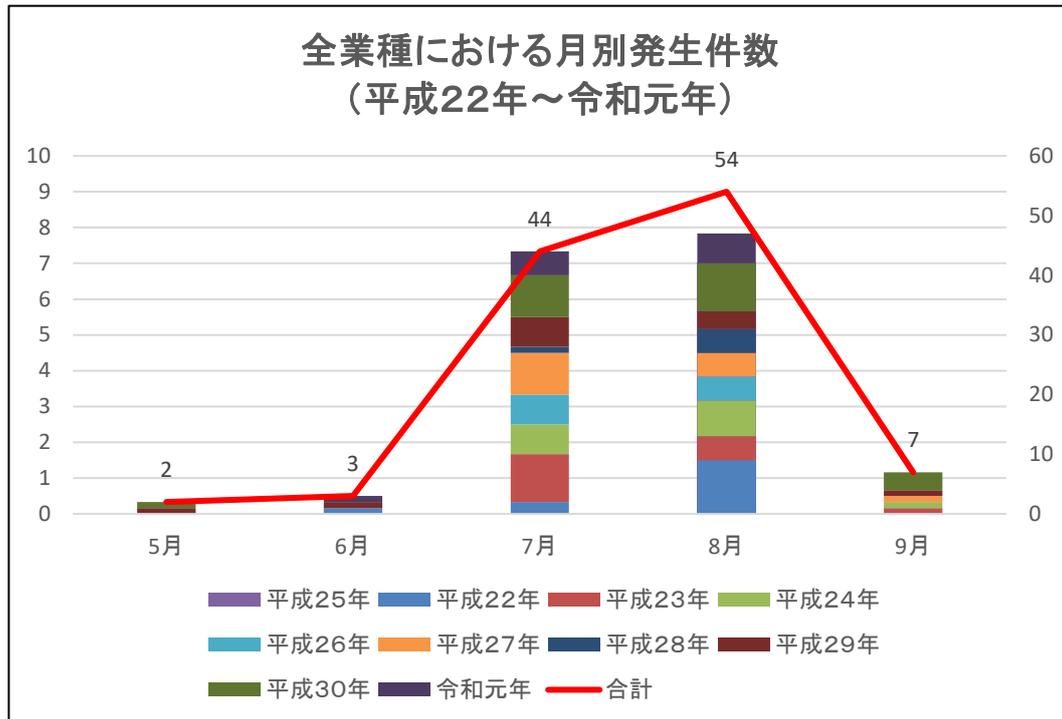


図2-④

発生時刻は、15時台をピークにその前後の時間帯で多く発生しています。早朝や夕方以降の発生があるほか、深夜の時間帯にも発生していることから、始業開始直後や終業後の体調管理にも注意が必要です。



図2-⑤

19歳以下から70歳以上まで被災しており、暑熱に対する順化、作業環境等が大きく影響しているものと考えられます。

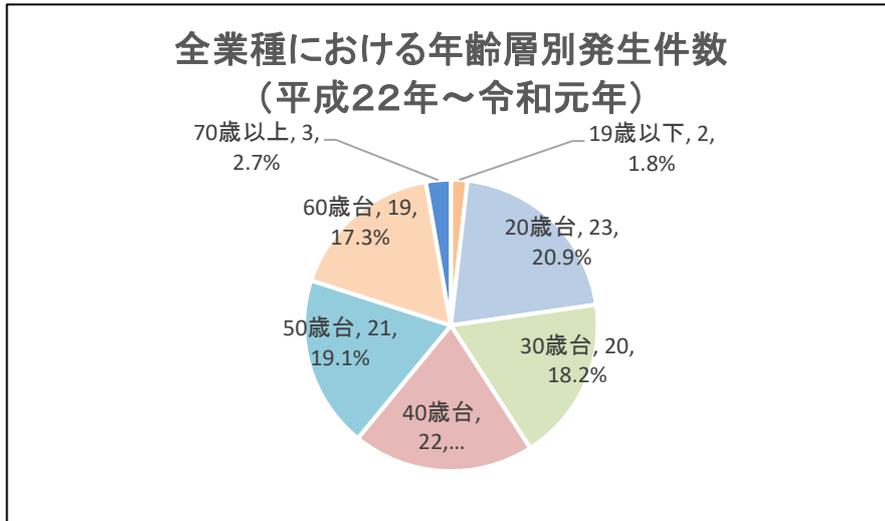
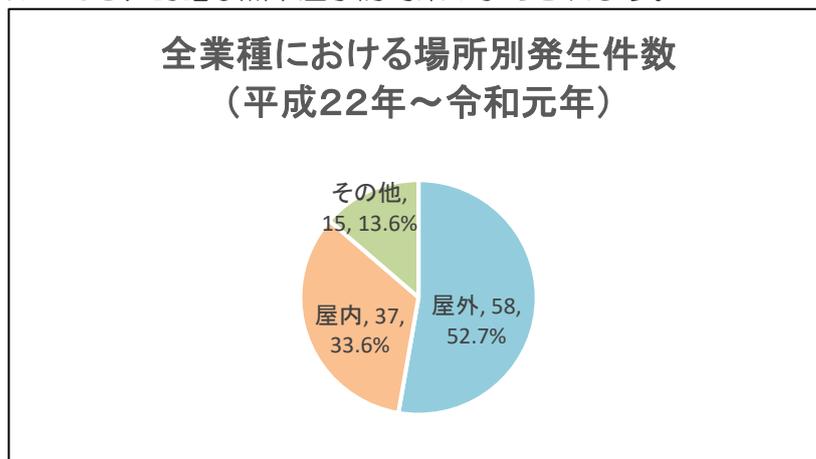


図2-⑥

屋外での被災が52.7%を占めていますが、屋内での被災も少なからずあり、屋内作業においても、的確な熱中症予防対策が求められます。



(注) その他は、屋内  
外両方、車内、船内、  
作業場所以外などでの  
被災

図2-⑦

製造業、商業、清掃・と畜業においては、屋内での発生が屋外よりも多くなっているっており、屋内の作業ということで安心は禁物です。また、運輸交通業においては、車内といった「その他」の場所で多く発生しています。

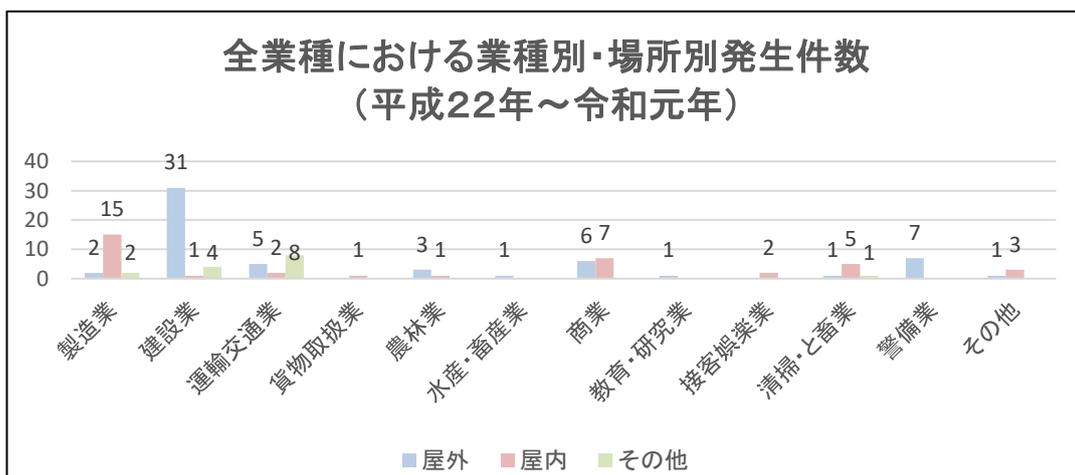
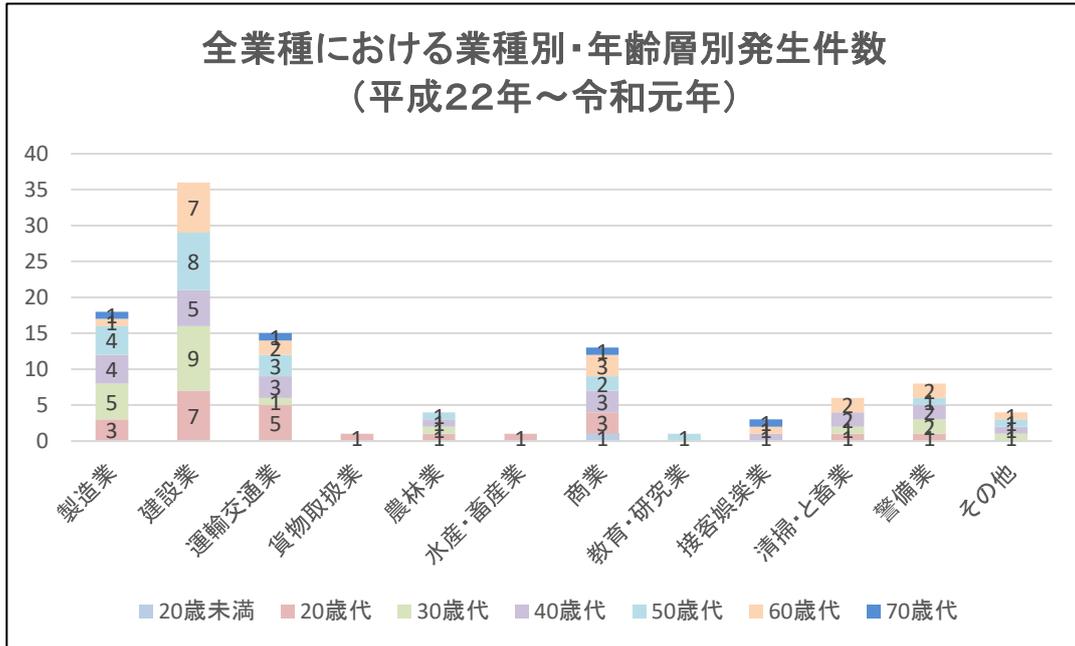


図2-8

業種別・年齢層別の発生状況から、業種に関係なく様々な年齢層において発生していることが分かり、すべての業種のすべての年齢層において、熱中症予防対策が必要であることを表しています。



### 3 平成22年～令和元年の建設業における発生状況

図3-①

平成22年からの10年間で36人が被災しており、各業種の中で最も多く発生しています。警備業とともに屋外での作業が多いことから、休憩などの労働時間や体調管理が非常に重要となります。

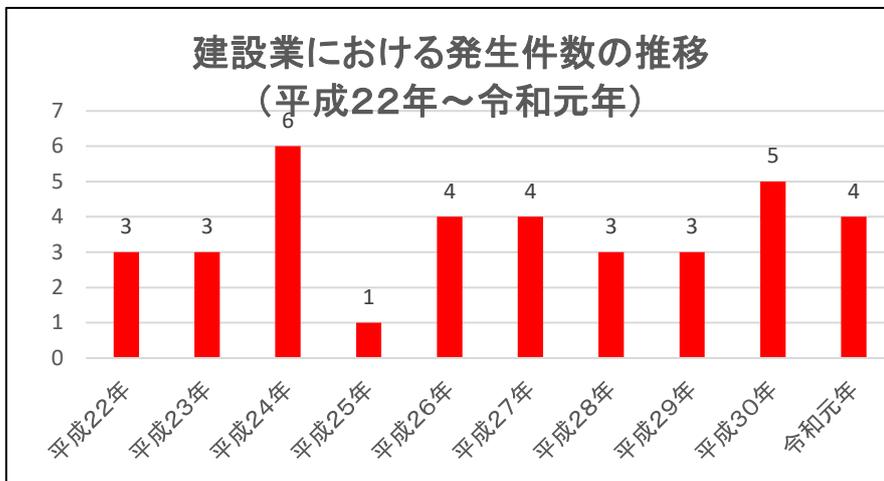


図3-②

建築工事業が63.9%、土木建築業が27.8%と建築工事業において多く発生しています。建築中の建物等においては通風が不十分な場合も多く、十分な注意が必要です。

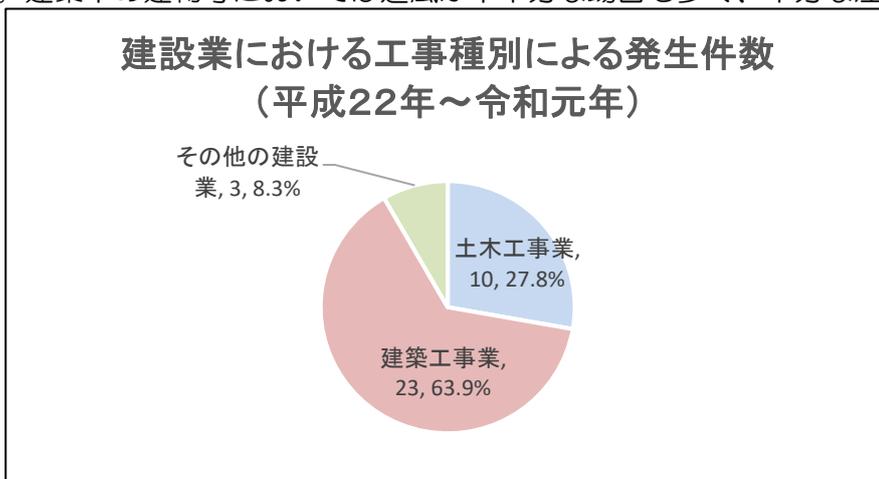


図3-③

7月に14、8月に19人と、この2か月間に91.71%が集中しており、7月及び8月の熱中症予防対策が極めて重要です。盆休みが明けた直後など暑熱への順化が回復していない時期の作業時にも注意が必要です。

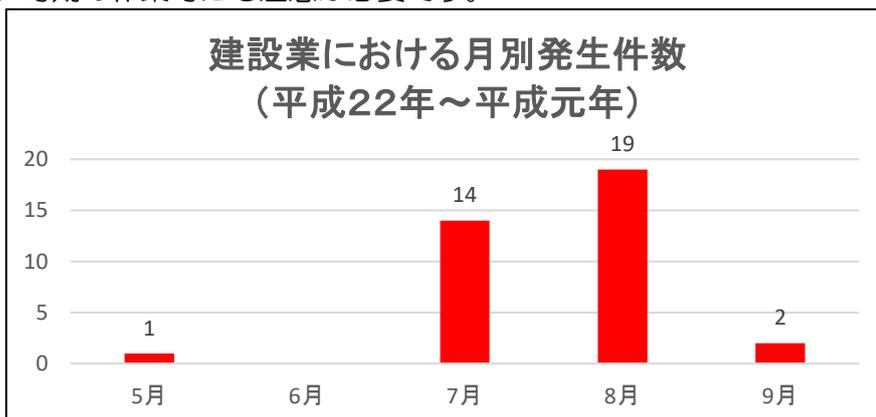


図3-④

発生時刻は、12時台と15時台の2つのピークが認められます。屋外での作業が多く、身体に熱を蓄積していることが影響している可能性があります。こまめに涼しい場所で休憩する、作業時間を短縮するなど、当日の状況に合わせたきめ細かな対策が求められます。

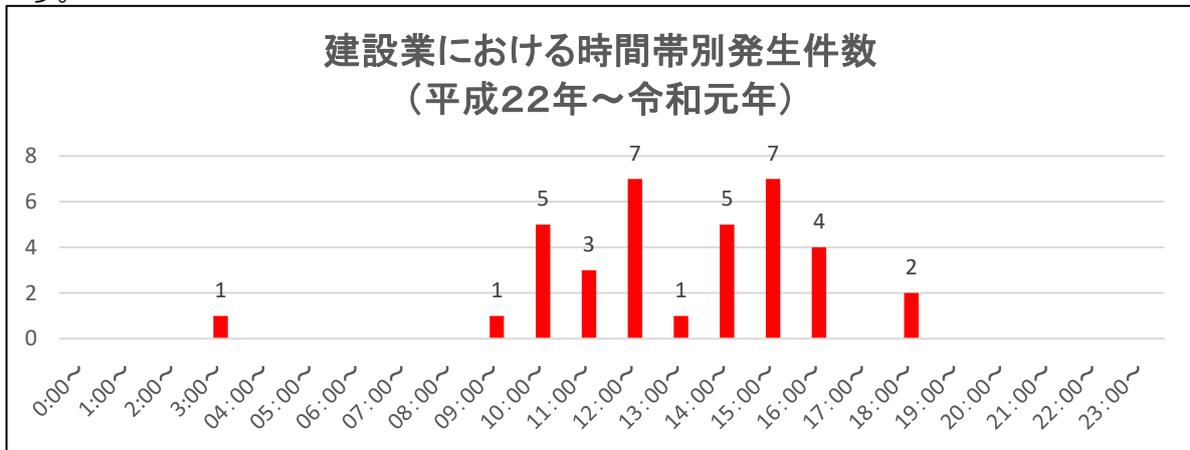
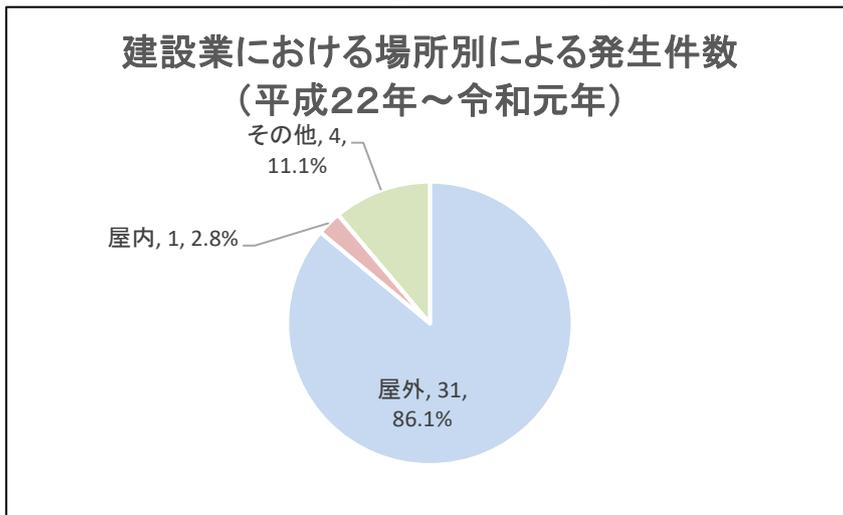


図3-⑤

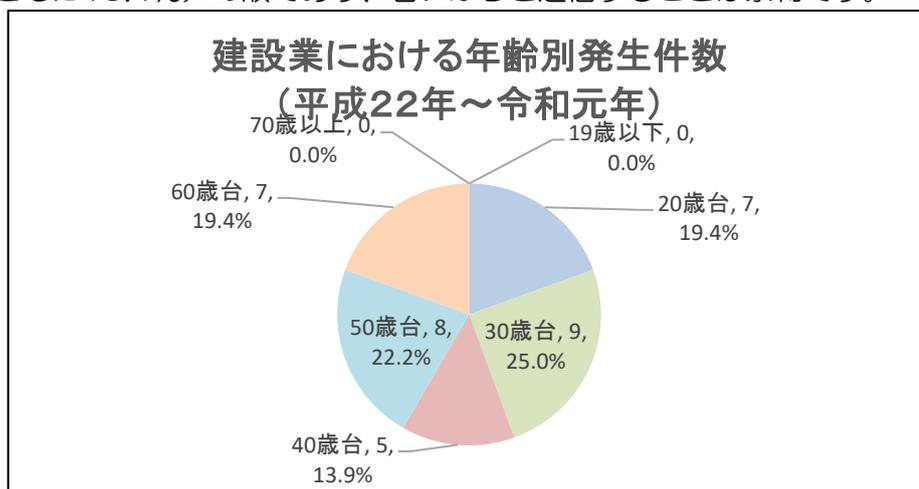
屋外での被災が86.1%と圧倒的に多くを占めていますが、屋内での被災も少なからずあり、屋内作業においても、的確な熱中症予防対策が求められます。



(注) その他は、船内や作業場所以外などでの被災

図3-⑥

発生件数が多いのは、30歳台 (25.0%)、50歳台 (22.2%)、20歳台と60歳台 (ともに19.4%) の順であり、若いからと過信することは禁物です。



#### 4 平成22年～令和元年における死亡災害の概要

発生年月	業種	概要
平成22年7月	警備業	被災者は、工事現場において、誘導業務に従事していたが、倒れているところを発見され、その後死亡した。
平成24年7月	建築工事業	被災者は、作業中に暑さを訴え、水分補給のため歩いていたところ倒れ、病院に搬送されたが、その後死亡した。
平成24年7月	土木工事業	被災者は、工事現場において、午前の休憩後に具合が悪くなったため休憩した後、帰宅途中で意識を失い、病院に搬送されたが、その後死亡した。
平成27年7月	その他の事業	山中に設置された機器の点検作業からの下山中に転倒し、病院に搬送されたが、その後死亡した。被災者は途中で体調を崩していた。
平成30年9月	陸上貨物取扱業	倉庫内にて商品仕分け作業において、休憩時に体調不良の申し出の後、急激に体調が悪化し、病院に搬送されたが、その後死亡した。

## 令和 2 年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」実施要綱

令和 2 年 3 月 25 日制定

令和 2 年 5 月 27 日改正

令和 2 年 6 月 22 日改正

## 1 趣旨

夏季を中心に熱中症の発生が相次ぐ中、職場においても熱中症が発生しており、重篤化して死亡災害となる事例も跡を絶たない状況にあることから、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」に基づく対策を基本とし、各事業場で取り組んできたところである。また、昨年実施した「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」においては、労働災害防止団体や関係省庁とも連携し、職場における熱中症の予防に取り組んできた。

昨年 1 年間の職場における熱中症の発生状況を見ると、死亡を含む休業 4 日以上の死傷者 829 人、うち死亡者は 25 人となっている。業種別にみると、死傷者数において製造業が最も多く、過去 10 年で初めて建設業を上回った。製造業における災害は屋内作業におけるものが多くなっていた。また、死亡者数は建設業、製造業、警備業で多く、屋外作業において、WBGT 値（暑さ指数）を実測せず、WBGT 基準値に応じた措置が講じられていなかった事例、被災者の救急搬送が遅れた事例、事業場における健康管理が適切に実施されていなかった事例等が含まれていた。

本キャンペーンにおいては、すべての職場において基本的な熱中症予防対策を講ずるよう広く呼びかけるとともに、熱中症の初期症状を早期に把握し、重篤化や死亡に至ることがないように、期間中、事業者が WBGT 値を把握してそれに応じた適切な対策を講じ、緊急時の対応体制の整備を図るなど、重点的な対策の徹底を図る。

なお、今年は、新型コロナウイルス感染症を踏まえて示された「新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式」（令和 2 年 5 月 4 日）、「令和 2 年度の熱中症予防行動について（周知依頼）」（令和 2 年 5 月 26 日付け環境省大臣官房環境保健部環境安全課、厚生労働省健康局健康課事務連絡）等を踏まえ、職場においても、十分な感染症予防対策を行いながら、熱中症予防措置を講ずる必要がある。

## 2 期間

令和 2 年 5 月 1 日から 9 月 30 日までとする。

なお、令和 2 年 4 月を準備期間とし、令和 2 年 7 月を重点取組期間とする。

## 3 主唱

厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送

事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会

#### 4 協賛

公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会

#### 5 後援

農林水産省、国土交通省（予定）、環境省（予定）

#### 6 主唱者及び協賛者等による連携

各関係団体における実施事項についての情報交換及び相互支援の実施

#### 7 主唱者の実施事項

##### (1) 厚生労働省の実施事項

ア 熱中症予防に係る周知啓発資料等の作成、配布

イ 熱中症予防に係る有益な情報等を集めた特設サイトの開設

(ア) 災害事例、効果的な対策、好事例、先進事例の紹介（チェックリストを含む）

(イ) 熱中症予防に資するセミナー、教育用ツール等の案内

ウ 各種団体等への協力要請及び連携の促進

エ 都道府県労働局、労働基準監督署による事業場への啓発・指導

オ その他本キャンペーンを効果的に推進するための事項

##### (2) 各労働災害防止協会等の実施事項

ア 会員事業場等への周知啓発

イ 事業場の熱中症予防対策への指導援助

ウ 熱中症予防に資するセミナー等の開催、教育支援

エ 熱中症予防に資するテキスト、周知啓発資料等の提供

オ その他本キャンペーンを効果的に推進するための事項

#### 8 協賛者の実施事項

(1) 有効な熱中症予防関連製品及び日本産業規格を満たした WBGT 値測定器の普及促進

(2) その他本キャンペーンを効果的に推進するための事項

#### 9 各事業場における重点実施事項

期間中に「10 各事業場における詳細な実施事項」に掲げる取組を行うこととする。重点とすべき事項を以下に特記する。

(1) 準備期間中

WBGT 値の把握の準備 (10 の (1) のア)

作業計画の策定等 (10 の (1) のイ)

緊急事態の措置 (10 の (1) のク)

(2) キャンペーン期間中

WBGT 値の把握と評価 (10 の (2) のアからイまで)

作業環境管理 (10 の (2) のウ)

作業管理 (10 の (2) のエ)

健康管理 (10 の (2) のオ)

(3) 重点取組期間中

作業環境管理、作業管理、異常時の措置 (10 の (3) のア、イ及びオ)

10 各事業場における詳細な実施事項

(1) 準備期間中に実施すべき事項

ア WBGT 値の把握の準備

日本産業規格 JIS Z 8504 又は JIS B 7922 に適合した WBGT 値測定器を準備し、点検すること。黒球がないなど日本産業規格に適合しない測定器では、屋外や輻射熱がある屋内の作業場所で、WBGT 値が正常に測定されない場合がある。

なお、令和 3 年度から、環境省、気象庁共同の熱中症警戒アラートが運用開始される予定であり、今年 7 月から関東甲信地方 9 都県で先行実施されることから、職場における熱中症リスクの早期把握に参考となる。

イ 作業計画の策定等

夏季の暑熱環境下における作業に対する作業計画を策定すること。作業計画には、新規入職者や休み明け労働者等に対する熱順化プログラム、WBGT 値に応じた十分な休憩時間の確保、WBGT 基準値 (別紙表 1) を大幅に超えた場合の作業中止に関する事項を含める必要がある。

また、熱中症の症状を呈して倒れた場合等を想定したリスクアセスメントに基づく措置も考慮すること。

ウ 設備対策の検討

WBGT 基準値を超えるおそれのある場所において作業を行うことが予定されている場合には、簡易な屋根の設置、通風又は冷房設備の設置、ミストシャワー等による散水設備の設置を検討する。ただし、ミストシャワー等による散水設備の設置に当たっては、湿度が上昇することや滑りやすくなることに留意する。また、既に設置している冷房設備等については、その機能を点検する。

エ 休憩場所の確保の検討

作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所の確

保を検討する。当該休憩場所は横になることのできる広さのものとする。

#### オ 服装等の検討

熱を吸収し又は保熱しやすい服装は避け、透湿性及び通気性の良い服装を準備すること。身体を冷却する機能をもつ服の着用も検討する。また、直射日光下における作業が予定されている場合には、通気性の良い帽子、ヘルメット等を準備する。

なお、事業者が業務に関連し衣類や保護衣を指定することが必要な場合があり、この際には、あらかじめ衣類の種類を確認し、WBGT 値の補正（別紙表 2）の必要性を考慮すること。

#### カ 教育研修の実施

各級管理者、労働者に対する教育を実施する。教育は、別紙表 3 及び別紙表 4 に基づき実施する。

教育用教材としては、厚生労働省ホームページに公表されている「職場における熱中症予防対策マニュアル」及び熱中症予防対策について点検すべき事項をまとめたリーフレット等、環境省熱中症予防情報サイトに公表されている熱中症に係る動画コンテンツ及び救急措置等の要点が記載された携帯カード「熱中症予防カード」などを活用する。

なお、事業者が自ら当該教育を行うことが困難な場合には、関係団体が行う教育を活用する。

#### キ 労働衛生管理体制の確立

事業者、産業医、衛生管理者、安全衛生推進者又は衛生推進者が中心となり、10 の（1）から（3）までに掲げる熱中症予防対策について検討するとともに、事業場における熱中症予防に係る責任体制の確立を図る。

現場で作業を管理する者等、衛生管理者、安全衛生推進者等以外の者に熱中症予防対策を行わせる場合は、上記カの教育研修を受けた者等熱中症について十分な知識を有する者のうちから、熱中症予防管理者を選任し、同管理者に対し、10 の（2）のクに掲げる業務について教育を行う。

#### ク 緊急事態の措置

事業場において、労働者の体調不良時に搬送を行う病院の把握や緊急時の対応について確認を行い、労働者に対して周知する。

### (2) キャンペーン期間中に実施すべき事項

#### ア WBGT 値の把握

WBGT 値の把握は、日本産業規格に適合した WBGT 値測定器による随時把握を基本とすること。その地域を代表する一般的な WBGT 値を参考とすることは有効であるが、個々の作業場所や作業ごとの状況は反映されていないことに留意する。特に、測定方法や測定場所の差異により、参考値は、実測した WBGT 値よりも低めの数値となることがあるため、直射日光下における作業、炉等の熱源の近くでの作業、冷房設備がなく風通しの悪い屋内における作業につ

いては、実測することが必要である。

地域を代表する一般的な WBGT 値の参照：

環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

建設現場における熱中症の危険度の簡易判定のためのツール：

建設業労働災害防止協会ホームページ

[http://www.kensaibou.or.jp/safe\\_tech/leaflet/files/heat\\_stroke\\_risk\\_assessment\\_chart.pdf](http://www.kensaibou.or.jp/safe_tech/leaflet/files/heat_stroke_risk_assessment_chart.pdf)

## イ WBGT 値の評価

実測した WBGT 値（必要に応じて別表 2 により衣類の補正をしたもの）は、別紙表 1 の WBGT 基準値に照らして評価し、熱中症リスクを正しく見積もること。WBGT 基準値を超え又は超えるおそれのある場合には、WBGT 値の低減をはじめとした以下ウからオまでの対策を徹底する。

なお、防じんマスク及び市販の家庭用マスクについては、別表 2 による衣服補正の対象に含まれない。米国産業衛生専門家会議（ACGIH）の基準や ISO 7243(2017)においても、WBGT 値の衣服補正の対象とされていない。

注) ACGIH (2007) Thermal Stress TABLE 1 Clothing-Adjustment Factors for Some Clothing Ensembles

ISO 7243 (2017) Table F.1 WBGT CAVs for different clothing ensembles.

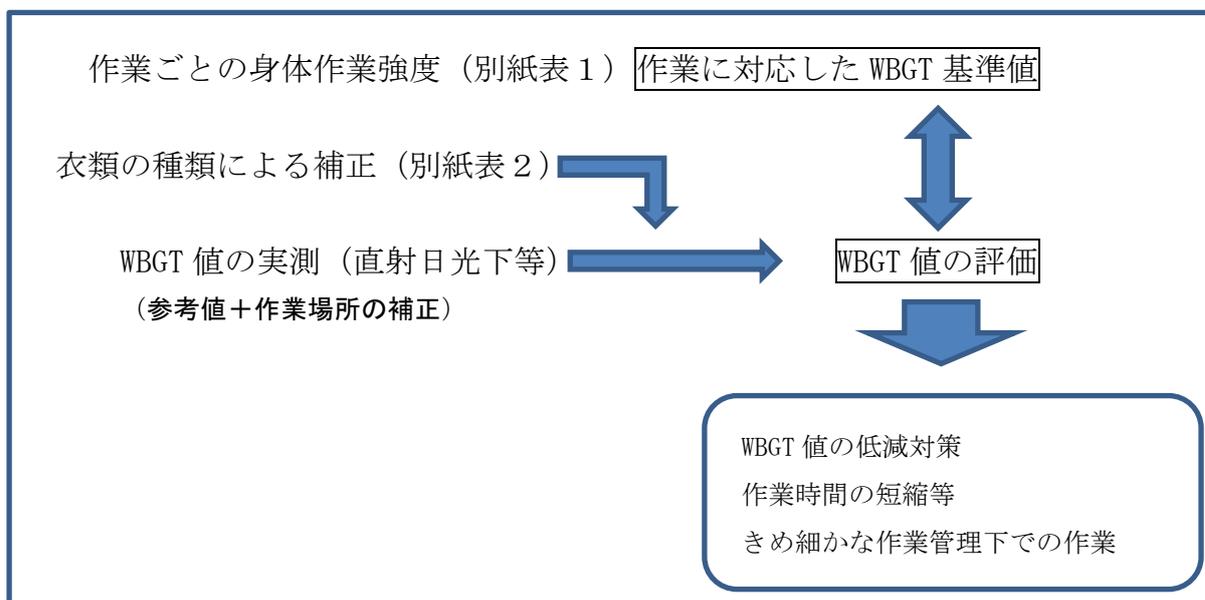


図 WBGT 値の評価と評価結果に基づく措置

## ウ 作業環境管理

### (ア) WBGT 値の低減等

10 の (1) のウで検討した WBGT 値の低減対策を行う。屋内作業においては、冷房時の換気に注意する必要がある。機械換気設備が設置されていない事務室等においては、冷房時に外気導入がないため、換気扇や窓開放によっ

て換気を確保しながら、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整するなどにより、室の温度を適正に保つようにする。

(参考) リーフレット「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」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000640913.pdf>

#### (イ) 休憩場所の整備等

10の(1)のエで検討した休憩場所の設置を行う。休憩場所には、氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワー等の身体を適度に冷やすことのできる物品及び設備を設ける。また、水分及び塩分の補給を定期的かつ容易に行うことができるよう飲料水、スポーツドリンク、塩飴等の備付け等を行う。

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る、休憩時間をずらすなど、人と人との距離を保つよう配慮する。また、共有設備は定期的に清掃、消毒するなど清潔に保つよう心がける。

#### エ 作業管理

##### (ア) 作業時間の短縮等

10の(1)のイで検討した作業計画に基づき、WBGT基準値に応じた休憩等を行うこと。測定したWBGT値がWBGT基準値を大幅に超える場合は、原則として作業を行わないこととする。WBGT基準値を大幅に超える場所で、やむを得ず作業を行う場合は、次に留意して作業を行う。

- ① 単独作業を控え、10の(1)のイを参考に、休憩時間を長めに設定する。
- ② 管理者は、作業中労働者の心拍数、体温及び尿の回数・色等の身体状況、水分及び塩分の摂取状況を頻繁に確認する。なお、熱中症の発生しやすさには個人差があることから、ウェアラブルデバイスなどのIoT機器を活用することによる健康管理も有効である。
- ③ 暑熱環境下において、他の労働者への感染を防ぐための家庭用マスクの使用に当たっては、換気の状態や、人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できるかどうかなど、必要性を考慮すること<sup>注)</sup>。労働者が息苦しさを感ずるときは、休憩時間を長めに設定する。

注)「令和2年度の熱中症予防行動について(周知依頼)」(令和2年5月26日付け環境省大臣官房環境保健部環境安全課、厚生労働省健康局健康課事務連絡)を参考のこと。

##### (イ) 熱への順化

熱への順化の有無が、熱中症の発生リスクに大きく影響することから、7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に長くすることが望ましい。特に、新規採用者等に対して他の労働者と同様の暑熱作業を行わせないよ

う、計画的な熱順化プログラムを組むこと。

なお、夏季休暇等のため熱へのばく露が中断すると4日後には順化の顕著な喪失が始まることに留意する。



熱への順化ができていない場合には、特に10の(2)のエの(ア)に留意の上、作業を行う。

#### (ウ) 水分及び塩分の摂取

労働者は、のどの渇きに関する自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の作業前後の摂取及び作業中の定期的な摂取を行う。管理者は、労働者の水分及び塩分の摂取を確認するための表の作成、作業中の巡視における確認などにより、労働者からの申出にかかわらず定期的な水分及び塩分の摂取の徹底を図る。

なお、尿の回数が少ない又は尿の色が普段より濃い状態は、体内の水分が不足している状態である可能性があるので留意する。

#### (エ) 服装等

10の(1)のオで検討した服、帽子、ヘルメット等を着用する。必要に応じて、通気性の良い衣類に変更する。

### オ 健康管理

#### (ア) 健康診断結果に基づく対応等

熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある次のような疾病を有する者に対しては、医師等の意見を踏まえ配慮を行う。

①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒等、⑧下痢等

#### (イ) 日常の健康管理等

当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒、体調不良等が熱中症の発症に影響を与えるおそれがあることについて指導を行うとともに、当日の作業開始前には、労働者に対し、当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒、体調不良等の健康状態の確認を行い、必要に応じ作業の配置換え等を行う。また、熱中症の具体的症状について労働者に教育し、労働者自身が早期に気づくことができるようにする。

#### (ウ) 労働者の健康状態の確認

作業開始前に労働者の健康状態を確認する。

作業中は巡視を頻繁に行い、声をかけるなどして労働者の健康状態を確認する。また、複数の労働者による作業においては、労働者にお互いの健康状態について留意するよう指導するとともに、異変を感じた際には躊躇することなく周囲の労働者や管理者に申し出るよう指導する。

### カ 労働衛生教育

10の(1)のカの教育研修については、期間中、なるべく早期に機会をと

らえて実施する。特に別紙表 4 に示す内容については、雇入れ時や新規入場時に加え、日々の朝礼等の際にも繰り返し実施する。

#### キ 異常時の措置

少しでも本人や周りが異変を感じた際には、必ず、一旦、作業を離れ、病院に搬送するなどの措置をとるとともに、症状に応じて救急隊を要請する。なお、本人に自覚症状がない、又は大丈夫との本人からの申出があったとしても、明らかに熱中症の症状を呈している場合は、病院への搬送や救急隊の要請を行う。病院に搬送するまでの間や救急隊が到着するまでの間には、必要に応じて水分・塩分の摂取を行ったり、全身をタオルやスプレー等で濡らして送風したり、あおいで体表面からの水分蒸発を促進すること等により効果的な体温の低減措置に努める。その際には、一人きりにせず誰かが様子を観察する。

#### ク 熱中症予防管理者等の業務

衛生管理者、安全衛生推進者、衛生推進者又は熱中症予防管理者に対し、次の業務を行わせること。

(ア) 作業に応じて、適用すべき WBGT 基準値を決定し、併せて衣類に関し WBGT 値に加えるべき補正值の有無を確認すること。

(イ) 10 の (2) のウの (ア) の WBGT 値の低減対策の実施状況を確認すること。

(ウ) 入職日、作業や休暇の状況等に基づき、あらかじめ各労働者の熱への順化の状況を確認すること。

(エ) 朝礼時等作業開始前において労働者の体調を確認すること。

(オ) 作業場所の WBGT 値の把握と結果の評価を行うこと。

評価結果に基づき、必要に応じて作業時間の短縮等の措置を講ずること。

(カ) 職場巡視を行い、労働者の水分及び塩分の摂取状況を確認すること。

#### (3) 重点取組期間中に実施すべき事項

##### ア 作業環境管理

10 の (2) のウの (ア) の WBGT 値の低減効果を再確認し、必要に応じ追加対策を行う。

##### イ 作業管理

(ア) 期間中に梅雨明けを迎える地域が多く、急激な WBGT 値の上昇が想定されるが、その場合は、労働者の熱への順化ができていないことから、WBGT 値に応じた作業の中断等を徹底する。

(イ) 水分及び塩分の積極的な摂取や熱中症予防管理者等によるその確認の徹底を図る。

##### ウ 健康管理

当日の朝食の未摂取、睡眠不足、体調不良、前日の多量の飲酒等について、作業開始前に確認するとともに、巡視の頻度を増やす。

エ 労働衛生教育

期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的な教育を行う。

オ 異常時の措置

異常を認めたときは、躊躇することなく救急隊を要請する。

表 1 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 °C		熱に順化していない人 °C	
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) ◆手及び腕の作業(小さいペンチツール、点検、組立てや軽い材料の区分け) ◆腕と脚の作業(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	◆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	◆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 ◆硬い木にかんなをかけたりのみで彫る ◆草刈り ◆掘る ◆5.5~7km/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	気流を感じないとき	気流を感じるとき
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、7km/hより速く歩く	25	26	22	23
		23	25	18	20

注 1 日本産業規格 Z 8504(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。

注 2 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」をいう。

注3（参考）休憩時間の目安※：熱順化した作業員において、WBGT基準値～1℃程度超過しているときには1時間当たり15分以上の休憩、2℃程度超過しているときには30分以上の休憩、3℃程度超過しているときには45分以上の休憩、それ以上超過しているときには作業中止が望ましい。熱順化していない作業員においては、上記よりもより長い時間の休憩等が望ましい。

※身体を冷却する服の着用をしていない等、特段の熱中症予防対策を講じていない場合。

（出典）米国産業衛生専門家会議（ACGIH）の許容限界値（TLV）を元に算出。

表2 衣類の組合せにより WBGT 値に加えるべき補正值

衣類の種類	WBGT 値に加えるべき補正值 (°C)
作業服(長袖シャツとズボン)	0
布(織物)製つなぎ服	0
二層の布(織物)製服	3
SMS ポリプロピレン製つなぎ服	0.5
ポリオレフィン布製つなぎ服	1
限定用途の蒸気不透湿性つなぎ服	11

注 補正值は、一般にレベル A と呼ばれる完全な不透湿性防護服に使用してはならない。また、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ない。

表3 熱中症予防管理者労働衛生教育

事項	範囲	時間
(1) 熱中症の症状*	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症の概要</li> <li>・ 職場における熱中症の特徴</li> <li>・ 体温の調節</li> <li>・ 体液の調節</li> <li>・ 熱中症が発生する仕組みと症状</li> </ul>	30分
(2) 熱中症の予防方法*	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ WBGT 値 (意味、WBGT 基準値に基づく評価)</li> <li>・ 作業環境管理 (WBGT 値の低減、休憩場所の整備等)</li> <li>・ 作業管理 (作業時間の短縮、熱への順化、水分及び塩分の摂取、服装、作業中の巡視等)</li> <li>・ 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、身体の状態の確認等)</li> <li>・ 労働衛生教育 (労働者に対する教育の重要性、教育内容及び教育方法)</li> <li>・ 熱中症予防対策事例</li> </ul>	150分
(3) 緊急時の救急処置	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 緊急連絡網の作成及び周知</li> <li>・ 緊急時の救急措置</li> </ul>	15分
(4) 熱中症の事例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症の災害事例</li> </ul>	15分

注 対象者の熱中症に対する基礎知識の状況に応じ、(1)及び(2)をそれぞれ15分、75分に短縮して行うこととして差し支えない。

表4 労働者向け労働衛生教育（雇入れ時又は新規入場時）

事項		範囲
(1)	熱中症の症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症の概要</li> <li>・ 職場における熱中症の特徴</li> <li>・ 体温の調節</li> <li>・ 体液の調節</li> <li>・ 熱中症が発生する仕組みと症状</li> </ul>
(2)	熱中症の予防方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ WBGT値の意味</li> <li>・ 現場での熱中症予防活動（熱への順化、水分及び塩分の摂取、服装、日常の健康管理等）</li> </ul>
(3)	緊急時の救急処置	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 緊急時の救急措置</li> </ul>
(4)	熱中症の事例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症の災害事例</li> </ul>

# STOP！熱中症

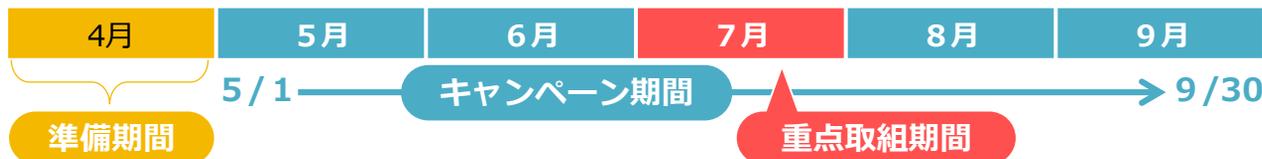
## 令和2年5月～9月

# クールワークキャンペーン

### — 熱中症予防対策の徹底を図る —

職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を超えています。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業場でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう！

●実施期間：令和2年5月1日から9月30日まで（準備期間4月、重点取組期間7月）



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）

<input type="checkbox"/>	<b>暑さ指数（WBGT値）の把握の準備</b>	JIS規格「JIS B 7922」に適合した <b>暑さ指数計</b> を準備しましょう。	
<input type="checkbox"/>	<b>作業計画の策定など</b>	暑さ指数に応じて、作業の中止、休憩時間の確保などができるよう <b>余裕を持った作業計画</b> をたてましょう。	
<input type="checkbox"/>	<b>設備対策・休憩場所の確保の検討</b>	簡易な屋根の設置、通風または冷房設備やミストシャワーなどの設置により、 <b>暑さ指数を下げる方法</b> を検討しましょう。また、作業場所の近くに <b>冷房</b> を備えた休憩場所や <b>日陰</b> などの涼しい休憩場所を確保しましょう。	
<input type="checkbox"/>	<b>服装などの検討</b>	<b>通気性のいい作業着</b> を準備しておきましょう。 <b>身体を冷却する機能をもつ服</b> の着用も検討しましょう。	
<input type="checkbox"/>	<b>教育研修の実施</b>	熱中症の防止対策について、 <b>教育</b> を行いましょう。	
<input type="checkbox"/>	<b>労働衛生管理体制の確立</b>	<b>衛生管理者</b> などを中心に、事業場としての <b>管理体制</b> を整え、必要なら <b>熱中症予防管理者の選任</b> も行いましょう。	
<input type="checkbox"/>	<b>緊急事態の措置の確認</b>	体調不良時に搬送する病院や緊急時の対応について確認を行い、周知しましょう。	

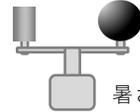
【主催】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会 【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会 【後援】関係省庁（予定）

# キャンペーン期間（5月1日～9月30日）

## STEP 1

### ☐ **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。



暑さ指数計の例

## STEP 2

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。

<input type="checkbox"/>	暑さ指数を下げるための設備の設置		
<input type="checkbox"/>	休憩場所の整備		
<input type="checkbox"/>	涼しい服装など		
<input type="checkbox"/>	作業時間の短縮	暑さ指数が高いときは、 <b>単独作業を控え</b> 、暑さ指数に応じて <b>作業の中止</b> 、 <b>こまめに休憩をとる</b> などの工夫をしましょう。	
<input type="checkbox"/>	熱への順化	暑さに慣れるまでの間は <b>十分に休憩を取り</b> 、 <b>1週間程度かけて徐々に身体を慣らし</b> ましょう。	
<input type="checkbox"/>	水分・塩分の摂取	のどが渴いていなくても <b>定期的に水分・塩分</b> を取りましょう。	
<input type="checkbox"/>	健康診断結果に基づく措置	<b>①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒、⑧下痢</b> などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて人員配置を行いましょう。	
<input type="checkbox"/>	<b>日常の健康管理など</b>	前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、当日は朝食をきちんと取ったか、管理者は確認しましょう。熱中症の具体的症状について説明し、早く気付くことができるようにしましょう。	
<input type="checkbox"/>	労働者の健康状態の確認	作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。	

## STEP 3

熱中症予防管理者等は、暑さ指数を確認し、巡視などにより、次の事項を確認しましょう。

- 暑さ指数の低減対策は実施されているか
- 各労働者が暑さに慣れているか
- 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか
- 各労働者の体調は問題ないか
- 作業の中止や中断をさせなくてよいか

### ☐ **異常時の措置**

～少しでも異常を感じたら～

- ・ **一旦作業を離れる**
- ・ **病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ**
- ・ **病院へ運ぶまでは一人きりにしない**

## 重点取組期間（7月1日～7月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、塩分を積極的に取りましょう。**
- 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取りましょう。
- 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。**



# 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、緊急連絡網を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Z 8504（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"> <li>◆熱中症の概要</li> <li>◆職場における熱中症の特徴</li> <li>◆体温の調節</li> <li>◆体液の調節</li> <li>◆熱中症が発生する仕組みと症状</li> </ul>	30分
熱中症の予防方法※	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆WBGT値（意味、基準値に基づく評価）</li> <li>◆作業環境管理（WBGT値の低減、休憩場所の整備など）</li> <li>◆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）</li> <li>◆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）</li> <li>◆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）</li> <li>◆熱中症予防対策事例</li> </ul>	150分
緊急時の救急処置	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆緊急連絡網の作成と周知</li> <li>◆緊急時の救急措置</li> </ul>	15分
熱中症の事例	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱中症の災害事例</li> </ul>	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"> <li>◆熱中症の概要</li> <li>◆職場における熱中症の特徴</li> <li>◆体温の調節</li> <li>◆体液の調節</li> <li>◆熱中症が発生する仕組みと症状</li> </ul>
熱中症の予防方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆WBGT値の意味</li> <li>◆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）</li> </ul>
緊急時の救急処置	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆緊急時の救急措置</li> </ul>
熱中症の事例	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆熱中症の災害事例</li> </ul>

※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。

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
  - 家に帰ったらまず手や顔を洗う。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

# 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。

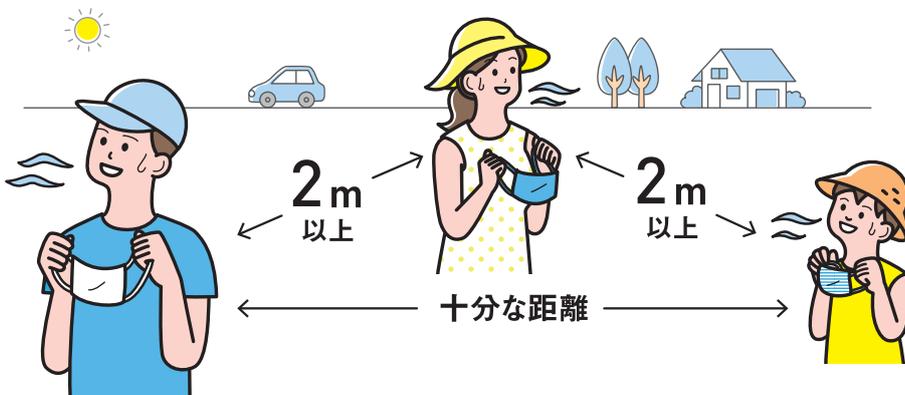
## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

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	その他	約10%

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。

～ 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）※<sup>1</sup>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）※<sup>2</sup>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）※<sup>3</sup>を維持できないことがあります。

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※<sup>4</sup>。
  - 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※<sup>5</sup>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5m<sup>3</sup>/min程度以上のものを使用すること。
- ◆ 人の居場所から10m<sup>2</sup>(6畳)程度の範囲内に空気清浄機を設置すること。
- ◆ 空気のおど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※<sup>6</sup>。

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※<sup>7</sup>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30m<sup>3</sup>）※<sup>2</sup>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※<sup>3</sup>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、外気を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> 