

STOP! 熱中症

クールワークキャンペーン

職場での熱中症により毎年約20人が亡くなり、約800人が4日以上仕事を休んでいます。



労働災害防止キャラクター
チュウイカン吉



【キャンペーン実施要項】

準備

キャンペーン期間

4月

5月

6月

7月

8月

9月

重点取組

今年7月初旬以降、急激な気温上昇を伴う猛暑となっています。今後も8月にかけて猛暑が継続することが予想されることから、職場における熱中症を原因とした労働災害の大幅な増加が懸念されます。

特に、長期休暇による暑熱順化の低下などにより、熱中症の発生リスクが高くなることから、引き続き、熱中症予防対策の徹底をお願いします。

重点取組期間（7月）にすべきこと

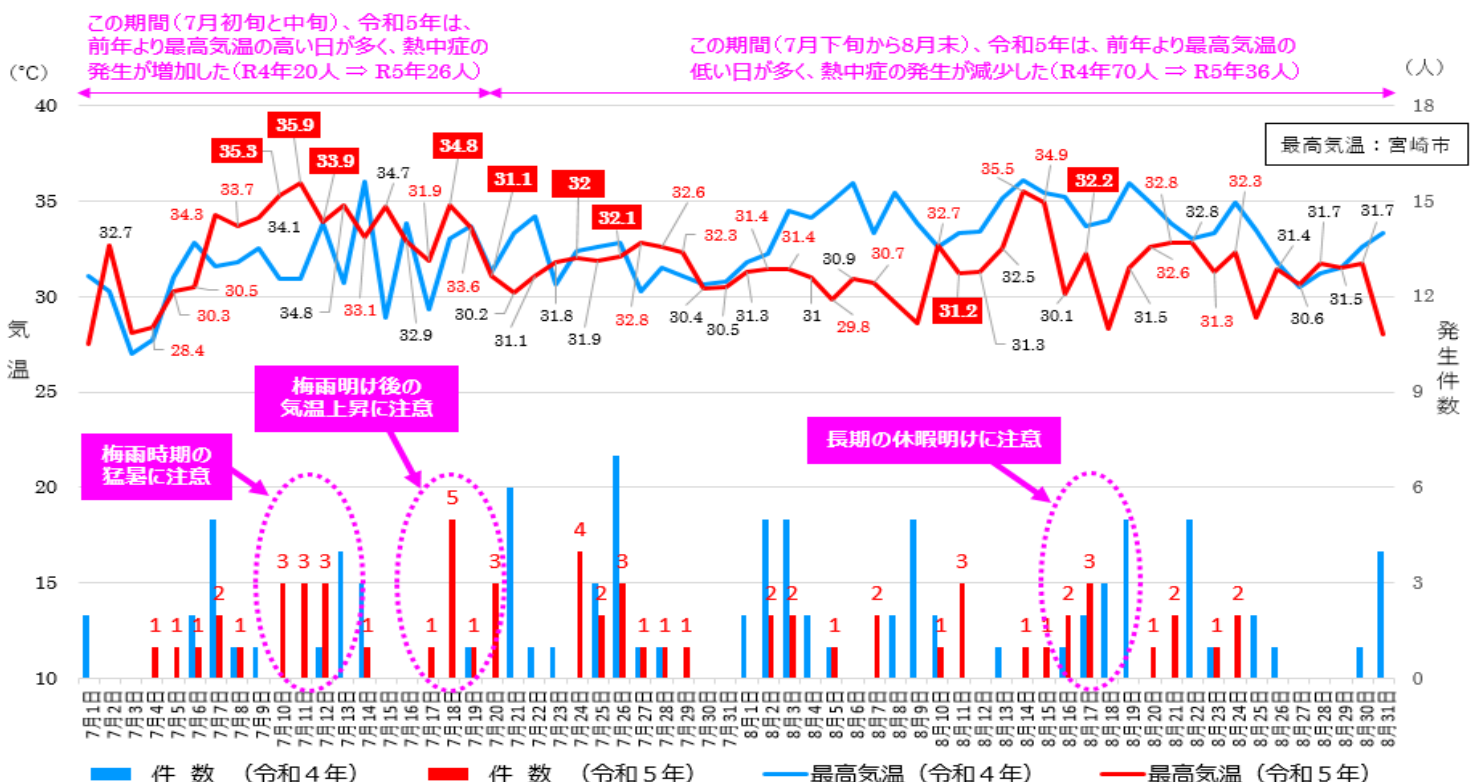
- 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加
- 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加
- 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施
- **体調不良の者に異常を認めたときは、躊躇することなく救急隊を要請**



【熱中症予防周知用ポスター】

《 長期休暇による暑熱順化の低下などに注意! 》

宮崎県内における最高気温と熱中症発生件数【不休を含む業務上災害】



◀ 職場における熱中症ポータルサイトのご案内 ▶



HOME | 職場でおこる熱中症 | 暑さ指数について | 報道発表資料 | 講習会 | 事例紹介 | e-learning | リンク集

学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう! 職場における熱中症予防情報



中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業員向け 働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

CLICK ▶

- 職場で起こる熱中症の症状や具体的な事例、災害統計などがご覧になれます。
- クールワークキャンペーンなど、熱中症予防に関する資料がダウンロードできます。
- 熱中症予防の教育に使えるeラーニング動画が視聴できます。



第1章 「熱中症が発生するしくみと症状」

第1章 理解度クイズに挑戦する

◀ 熱中症予防対策の実施状況を確認しましょう ▶

キャンペーン期間（5月～9月）にすべきこと

STEP 1	暑さ指数の把握と評価 <input type="checkbox"/> JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握 <small>地域を代表する一般的な暑さ指数（環境省）を参考とすることも有効</small>	 <small>環境省 熱中症予防情報 サイト</small>
STEP 2	測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底	
<input type="checkbox"/>	暑さ指数の低減	準備期間に検討した設備対策を実施
<input type="checkbox"/>	休憩場所の整備	準備期間に検討した休憩場所を設置
<input type="checkbox"/>	服装	準備期間に検討した服装を着用
<input type="checkbox"/>	作業時間の短縮	作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩、作業中止
<input type="checkbox"/>	暑熱順化への対応	熱に慣らすため、7日以上かけて作業時間の調整 ※新規入職者や休み明け労働者は別途調整することに注意
<input type="checkbox"/>	水分・塩分の摂取	水分と塩分を定期的に摂取（水分等を携帯させる等を考慮）
<input type="checkbox"/>	ブレイクリング	作業開始前や休憩時間中に深部体温を低減
<input type="checkbox"/>	健康診断結果に基づく対応	次の疾病を持った方には医師等の意見を踏まえ配慮 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
<input type="checkbox"/>	日常の健康管理	当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを指導し、作業開始前に確認
<input type="checkbox"/>	作業中の労働者の健康状態の確認	巡視を頻繁に行い声をかける、「バディ」を組ませる等労働者にお互いの健康状態を留意するよう指導
<input type="checkbox"/>	異常時の措置	少しでも本人や周りが異変を感じたら、必ず一旦作業を離れ、病院に搬送する（症状に応じて救急隊を要請）などを措置 ※全身を濡らして送風することなどにより体温を低減 ※一人きりにしない



- 1

熱中症を正しく知ろう

 - 体内に身体が熱がこもって、体温が上がって、熱中症になる
 - 熱中症になる要因は、
 - 「蒸し暑さ」
 - 「暑さに慣れていない」
 - 「水分・塩分の不足」
 - 「長時間連続作業」
 - 対策として、以下の①～④を適切に講じてください
- 2

応急手当と水道水散布法

 - I度(軽度) 意識ははっきりしているが、めまい・立ちくらみ等の症状
→冷所に移動して安静にし、身体を冷やし、水分と塩分を補給(1人ししない)
 - II度(中等度) 頭痛や吐き気、だるい等の症状
→医療機関を受診(状況のよくなる人が医療機関に同行)
 - III度(重症) 意識障害、けいれん発作、高体温等の症状
→救急車を要請
救急車が到着するまで、作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却
- 3

暑さ指数の活用

 - 暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの
 - 暑さ指数を活用するための4つのステップ
 - 暑さ指数の測定
 - 着用している作業着などを考慮して測定値を補正
 - 危険度を確認して対策
 - 作業員への周知
- 4

暑熱順化

 - 暑熱順化:夏の暑さに身体を慣らすこと
 - 入職した人、長期休暇あけの人は、要注意
 - 暑さに体が慣れても数日間職場を離れると効果は消滅
 - 運動や入浴などで汗をかいて暑熱順化することもできる
- 5

水分塩分同時補給

 - 水分と塩分は同時に補給
 - のどが潤いたと思ったら、すでに脱水状態が始まっていることがある
 - のどが渇く前に、仕事の合間に、こまめに水分を補給することが大切
- 6

ブレイクリング

 - あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする
 - ブレイクリングの方法は以下の2つ
 - 身体の外部から冷やす方法
 - 内部から冷やす方法
- 7

健康管理

 - 管理者:
 - 現場パトロールを行い、作業員に声をかけ、健康状態を確認
 - 作業員:
 - 単独作業を避け、声をかけ合う
 - こまめに水分・塩分を補給