

職場の熱中症対策を講じましょう！

～涼しい環境整備に努めましょう～

ついに、夏本番！暑い時季になりました。皆様の職場では、熱中症対策をしっかりと講じていますか？

全国的に熱中症による死傷者数は増加傾向となっておりますが、熱中症は屋内でも発生する災害になります！

どの業種でも熱中症対策をしっかりと講じるようにしましょう。



ポイント 1：WBGT値を測定し、熱中症リスクを把握！

熱中症対策を講じる際は、どこが、どのくらい暑いかを把握することが重要です。

WBGT値の測定器を設置して、客観的な暑さ指数を把握しましょう。

そして、測定した暑さ指数と右の基準値を比較し、対策を講じましょう。

区分	身体作業強度（代謝率レベル）の例	各身体作業強度で作業する場合のWBGT値の目安の値	
		暑熱順化者のWBGT基準値℃	暑熱非順化者のWBGT基準値℃
0 安静	安静、楽な座位	33	32
1 低代謝率	・ 軽い手作業（書く、タイピング等） ・ 手及び腕の作業（小さいペンチツール、点検等） ・ 腕及び脚の作業（通常の状態での乗り物の運転、フットスイッチ及びペダルの操作） ・ 立位でドリル作業（小さい部品）	30	29
2 中程度代謝率	・ 計測的な手及び腕の作業（くぎ（釘）打ち、盛土） ・ 腕及び脚の作業（トラックのオフロード運転等） ・ 腕と胴体の作業（空気圧ハンマーでの作業、トラクター組立て、しっくい塗り） ・ 軽量の荷車及び手押し車を押したり引いたりする	28	26
3 高代謝率	・ 強度の腕及び胴体の作業：重量物の運搬 ・ ショベル作業、ハンマー作業、のこぎり作業 ・ 硬い木へのかなな掛け又はのみ作業 ・ 草刈り、掘る ・ 重量物の荷車及び手押し車を押したり引いたりする	26	23
4 極高代謝率	・ 最大速度の速さでのとても激しい活動 ・ おの（斧）を振るう ・ 激しくシャベルを使ったり掘ったりする ・ 階段を昇る ・ 平たんな場所で走る	25	20

ポイント 2：職場を涼しく！

熱中症を防止するためには、まず**熱中症にならないよう涼しい環境を整備することが重要です**。そこで、屋内では、以下のポイントを意識して職場環境の改善に努めましょう。

- ・ 作業場所では、躊躇なくエアコンを使用しましょう。
- ・ エアコンを設置していない場所については、エアコンが設置できないか検討しましょう。
- ・ エアコンを利用できない場所では、窓を開け、扇風機等を稼働させる等、風通しをよくしましょう。
- ・ スポットクーラー等の冷風機を活用しましょう。
- ・ 熱を発する場所と作業員間には、遮蔽物を設置しましょう（火災等に注意）。
- ・ ファン付き作業服やクールベスト等の熱中症対策グッズを活用しましょう（機械等へのはさまれ・巻き込まれに注意）。
- ・ 労働者からの作業環境に対する意見を対策に反映しましょう。

ポイント3：水分、塩分はすぐに摂取できる場所に設置！

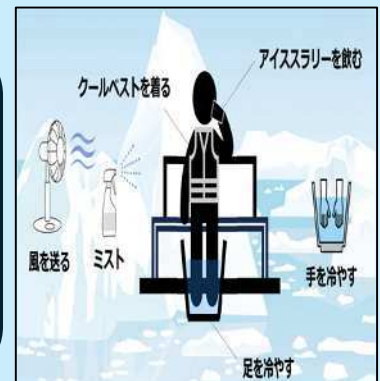
水分、塩分の摂取は、熱中症対策の基本です！ポイントは、「**水分だけでなく、塩分も摂取すること**」、「**定期的に摂取すること**」、「**いつでも摂取できる場所に備えること**」です！水分・塩分の備え付けと摂取の呼びかけを徹底してください。



ポイント4：休憩室も涼しく！

熱中症を防ぐためには、「**体を休め、冷やすことができる**」**休憩室**を設けることが重要です。以下のポイントを意識して休憩室や休憩時間を改善しましょう。

- ・ 休憩室にも、エアコンを設置しましょう。
- ・ 休憩室には、横になるスペースを設けましょう。
- ・ 水分、塩分も備え付けましょう。
- ・ 休憩中のプレクーリングを行いましょ(右のように深部体温を下げる対策を講じましょ)。
- ・ 暑さ指数に応じ、休憩時間を増やしましょ。



ポイント5：日々の健康管理にも注意しましょ！

睡眠不足、朝食の未摂取、前日の大量の飲酒は熱中症の発症に影響を与えます。**日頃から体調管理に注意するよう指導し、朝礼時や巡回時に作業者の健康状態を確認しましょ**。また、作業者に対して**無理をさせないような職場環境づくり**を行いましょ。

そして、万が一1人で倒れた際に誰にも気づかれないということがないよう、**なるべく複数人で作業させるよう心がけ、熱中症の疑いのある人には休憩中も誰かが付き添うことを徹底してください**。

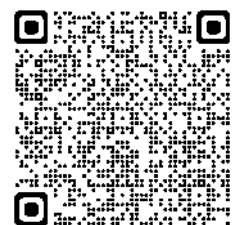
ポイント6：緊急時の報告体制、対応手順を周知しましょ！

令和7年6月1日に施行となった法改正により、「**熱中症を疑いのある人を報告する体制を整備すること**」、「**熱中症の疑いのある人への対応手順を作成しておくこと**」、「**報告体制や対応手順について周知すること**」が定められました。

熱中症の疑いのある人を発見した際に、適切に報告・対応できるよう、周知しておきましょ。

また、対応手順等については、各事業場にあったものを作成しましょ。

対応手順の例やその他の熱中症対策については、下記二次元コードをチェック！



※緊急時は、躊躇なく、救急車を要請するようにしましょ！