

職場における 熱中症防止対策

業務中の熱中症により、令和7年（速報値）は、全国では15人の尊い命が失われ、1,600人以上が仕事を4日以上休んでおり、長崎県内でも1人が亡くなり、22人が休業しています。

令和7年6月には、熱中症対策に関する改正労働安全衛生規則が施行され、熱中症のおそれがある労働者の早期発見、適切な対処による重篤化防止措置が義務付けられました。今般、休業4日以上の子傷者数を減少させるため、今般、事業者がその業種・業態に応じて適切な対策を選択できるよう、包括的に熱中症対策をまとめたガイドラインが策定されました。

熱中症によるリスクを把握・評価した上で、その結果に基づき適切な対策が講じているか、確認しましょう。



まず初めに

熱中症リスクを評価しましょう！

現在の作業状況を確認し、熱中症になりやすい要因がひそんでいないかチェックしましょう。

- 作業場所の温度・湿度は高いですか？
- 適宜休憩をはさんでいますか？
- 通気性・透湿性の低い服や保護具を着用していませんか？
- 身体を激しく動かす（身体作業負荷の大きい）作業をしていませんか？

現在の対策・作業場所・作業状況を再確認！



1

WBGT値（湿球黒球温度）を把握しましょう！

WBGT値は、暑熱環境により人体が受ける熱ストレスを示す指数であり、熱中症リスクを評価するために最も基本となる手法です。屋外や輻射熱がある作業場所で正常に測定するため、JIS B 7922等の日本産業規格に適合したWBGT指数計で実測しましょう。

個々の作業場所や作業ごとの状況によってWBGT値は変化するため、作業場所にWBGT測定機器を設置することが望ましいです。環境省熱中症予防情報サイト等に掲載される地域ごとのWBGT値も活用可能ですが、実際の作業場所において直射日光下でないか・熱源の近くでないか・冷房設備の有無・風通しの良否等について考慮する必要があります。

2

作業着・制服等着用状況に応じて、WBGT値を調整しましょう！

事業場での作業内容によっては、法令上着用すべき保護具や、安全管理上望ましい服装があり、熱中症対策のためとはいえ、軽装での作業は厳禁である場合があります。

その際は、WBGT値を調整（着衣補正）し、熱中症リスクを正しく見積もりましょう。

- ❑ WBGT値と着衣補正值の合計は、表1：WBGT基準値と同等又は超過していませんか？
同等又は超過している場合には、冷房の活用・身体作業強度（代謝率レベル）の低い作業への変更・よりWBGT値の低い作業場所への変更等の対策を検討しましょう。
- ❑ WBGT値と着衣補正值の合計は、表1：WBGT基準値を超えないですか？
超えない場合であっても、WBGT基準値の前提条件や、そもそも算出できないときは、上記と同様に対策を行うことが望ましいです。

3

労働者の年齢や健康状態も考慮しましょう！

一般的に、高齢労働者は暑さや水分不足に対する感覚機能の低下、体温調節機能の低下等もあり、熱中症を発症しやすい状態にあります。

また、熱中症発症リスクに影響のある疾病*や障がいをもつ労働者等については、作業時間の短縮・身体作業強度の低減等についても、併せて検討しましょう。

*：糖尿病・高血圧症・心疾患・腎不全・精神・神経関係の疾患・広範囲の皮膚疾患・感冒等・下痢等

具体的な取り組みに進みましょう！



ステップ1

労使双方が、年間を通じて対策を実施できる体制を整えましょう！

熱中症防止対策を講じていくためには、労使双方の協力が不可欠です。また夏季だけに集中して取り組むのではなく、取り組んだ結果を秋季・冬季に振り返り、次年度の取り組みに活用しましょう。

- ❑ 事業場には、衛生委員会・安全衛生委員会や労働者の意見を聴く機会・場がありますか？
- ❑ 労働衛生教育や暑熱順化プログラム、WBGT値に応じた休憩時間の確保や作業中止に関する事項を盛り込んだ作業手順・作業計画を作成していますか？
- ❑ 熱中症の自覚症状がある者・発症が疑われる者を発見した場合に備え、報告体制を整備・周知していますか？
- ❑ 熱中症の悪化防止のための救護措置や措置の手順、緊急連絡先を定め、周知していますか？

4

必要な知識を有する者を中心に、体制を整備しましょう！

衛生管理者・安全衛生推進者・衛生推進者等を中心に、産業医の意見を参考にしながら下記業務を行わせるとともに、事業場で実施する熱中症防止対策を検討しましょう。

- ア) 作業に応じて適用すべきWBGT基準値を決定し、WBGT値に加えるべき着衣補正值の有無を確認すること。
- イ) WBGT値の低減対策を検討し、そ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、予め各労働者の暑熱順化の状況を確認すること。暑熱順化不足の疑われる労働者については、後述のプログラムに沿って暑熱順化を行うこと。
- エ) 朝礼時等作業開始前において、労働者の体調及び暑熱順化の状況を確認すること。
- オ) 作業場所のWBGT値把握と結果評価を行うこと。結果評価に基づき、事業者は必要に応じて作業時間短縮等の措置を検討すること。
- カ) 職場巡視し、労働者の水分・塩分摂取状況を確認すること。
- キ) 退勤後に体調が悪化する可能性について注意喚起すること。
- ク) 熱中症に関する労働衛生教育の実施状況を確認すること。



5

作業手順・作業計画を作成しましょう！

夏季の暑熱環境下における作業について、下記をふまえた作業手順・作業計画を作成しましょう。また、作業手順・作業計画をふまえて労働衛生教育を行うときは、対象を職長・労働者等幅広く設定し実施しましょう。繰り返し確認できるものとする、効果的です。

- 熱中症発症リスクの高い新規入職者や休み明けの労働者に対して、作業内容等を十分考慮した暑熱順化プログラム
- WBGT値に応じた十分な休憩時間の確保
- 設備・休憩場所・服装等の状況や、労働衛生教育・労働衛生管理体制・緊急時の連絡体制等をふまえた作業中止に関する事項
- スポットワーク等短期間のみ入職する労働者への指導方法

6

報告体制を整備・周知しましょう！

令和7年6月の法改正により、WBGT値が28度以上又は気温が31度以上の場所において、継続して1時間以上又は1日4時間を超えて作業を行わせることが見込まれるとき、熱中症の自覚症状がある者・発症が疑われる者を発見した場合の報告体制を整備し、関係者へ周知することが義務付けられました。

報告体制については、職場巡視のほか、バディ制の採用、ウェアラブルデバイスの活用等も有効です。発症が疑われる労働者本人から、大丈夫との申し出があったとしても、ためらわず報告担当者へ連絡・救急搬送できる体制づくりも必要です。救護措置として、作業からの離脱・身体冷却等手順や緊急連絡先を定め、周知しましょう。

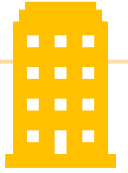
また、判断に迷った時の相談先として、#7119等を活用し、専門家の指示を仰ぐことができることも、併せて周知しておきましょう。



ステップ2

熱中症リスクを低減するには、作業環境 と 作業内容 両方からのアプローチが有効です！

熱中症リスクがなかなか減少しない場合には、作業環境（ハード面）と作業内容（ソフト面）双方からアプローチしてみましょう。



作業環境（ハード面）からのアプローチ

WBGT値の低減に向けて

- WBGT基準値を超えている又は超えるおそれのある作業場所（高温多湿作業場所）においては、発熱体と労働者の間に熱を遮ることのできる遮へい物等を設けること。
- 屋外では、直射日光や周囲の壁面・地面からの照り返しを遮ることのできる簡易な屋根等を設けること。
- 適度な通風・冷房設備やミストシャワー等散水設備を設けること。既に設置している場合は、設備機能を点検すること。屋内設備にあっては、除湿機能があることが望ましい。

休憩場所を整備するときは

- 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を確保すること。
- 作業場所が広い場合にあっては、労働者が速やかに利用できる場所に設置することが望ましい。
- 休憩場所は、足を伸ばして横になれる広さを確保すること。
- 休憩場所又は近隣に空調設備・氷・アイススラリー（流動性の氷状飲料）・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設備や物品を設けること。
- 飲料水・スポーツドリンク・経口補水液・塩飴等も備え付けること。糖分・塩分の含有量が把握できるものが望ましい。
- 熱中症の自覚症状がある者・発症が疑われる者に対し作業離脱・身体冷却する場合や、救急搬送前に休憩させる場合等は、対象者を一人きりにしないこと。一人きりにしないため、報告体制や措置手順等を休憩室内に掲示しておくこと。



作業内容（ソフト面）からのアプローチ

作業時間を短縮するときは

- 作業休止・休憩時間を確保すること。また高温多湿作業場所での連続作業時間短縮に努めること。
- 休憩時間を設定するときは、WBGT基準値に応じたものにする。
- 着衣補正值とWBGT値の合計値が、WBGT基準値を大幅に超過する際は、原則として作業を行わないこと。やむを得ず作業させるときは、単独作業をさせず、休憩時間を長めに設定すること。
- 身体作業強度（代謝率レベル）が高い作業を避けること。
- 可能であれば、作業場所を日陰に変更すること。

プレクーリングをやってみましょう！

- 作業強度を下げたり、通気性の良い衣服を着用することが困難な作業においては、作業開始前に冷水・アイススラリー（流動性の氷状飲料）を摂取して体内から冷却することにより、深部体温を下げ、作業中の体温上昇を抑える方法も効果的です。



暑熱順化に取り組みましょう！

- 高温多湿作業場所で作業する場合、熱に慣れ環境に適応（暑熱順化）できているかが、発症に大きく影響します。暑さが本格化する前の、4月から取り組み始めることが理想的です。徐々に作業時間を伸ばす・発汗しやすい服装等により、7日以上かけて実施しましょう。
- 特に、入職後1週間未満・暑熱環境下での作業から4日以上離れていた労働者については、作業中や作業終了時の健康状態を確認しましょう。作業開始前に当日の体調・睡眠不足でないか声掛けすることが望ましいです。長期休暇により4日以上作業から離れると、暑熱順化はほぼリセットされます。休暇明けには追加の暑熱順化実施も検討しましょう。

水分・塩分の摂取は十分ですか？

- 高温多湿作業場所では、労働者の自覚以上に脱水状態が進行していることがあります。のどの渇き等自覚症状の有無に関わらず、水分・塩分の定期的な摂取の指導・摂取状況を確認するための表作成・巡視時の確認等により、徹底を図ってください。

日頃からの健康管理も重要です！

- 発症者の傾向として、当日又は前日に睡眠不足・食欲低下・下痢・倦怠感等軽微な体調不良や前日の飲酒・朝食の未摂取等があり、その状態で暑熱環境にさらされることにより急激に重症化する例が多いです。作業開始前に当日の体調確認することや、日頃からの健康管理について指導するとともに、必要に応じて健康相談を行いましょう。
- また、発症に影響を与える疾病の治療中である労働者については、高温多湿作業場所での作業可否・留意事項等について産業医・主治医の意見を聴きましょう。



業種・作業別の対策もチェック！

建設業

- 日陰となる場所で作業していますか？
- 早朝作業や早上がりとする等、直射日光下での作業時間短縮に取り組んでいますか？
- 休憩所までの移動時間を考慮した休憩時間を設定していますか？

運送業

- 身体への負担を軽減するため、運転時に窓を開けて走る等し、車内外の温度差を作らないようにさせていますか？
- 重量物運搬作業を行うときは、台車や重量リフターの使用・複数人での作業等、1人当たりの負荷軽減に努めていますか？

作業別

- 夜間の清掃・ビルメンテナンス等、屋内であっても冷房が停止しているときに作業させる場合、通気性の良い服装を着用させ、単独作業を避けましょう。
- 調理場では、グリスフィルターの清掃により排気機能を確保し、温度上昇を抑制しましょう。
- ビニールハウス・畜舎等での作業は早朝作業とし、こまめに日陰で休憩しましょう。





以下の点にもご注意を！



いわゆる「スポットワーク」を利用する労働者を受け入れるときは

スポットワークの労働者についても、当然雇入れ時教育や熱中症予防対策の対象者です。夏場にスポットワークの労働者を受け入れる際には、ステップ1・2で講じた対策を周知しましょう。

仕事を注文するとき、作業場所管理事業者であるときは

- 仕事を下請等に注文するとき、特に夏季は屋外作業や熱中症のおそれのある作業となる可能性が高いため、経費や工期・納期について配慮することが望ましいです。下請等で雇用される労働者が、熱中症予防のために十分な休憩や水分補給をする時間をふまえ、工期・納期を設定しましょう。
- 作業場所管理事業者は、管理する場所で作業する作業従事者が発症した際、作業従事者の緊急連絡先や医療機関に連絡することが望ましいです。あらかじめ緊急連絡先等を把握したり、作業従事者に連絡先記載のカードを携行させる等工夫が必要です。
また、作業を請け負った事業者から休憩場所等について要望を受けた場合には、協議の上適切に対応しましょう。

個人事業者を受け入れるときは

個人事業者を受け入れ、特に労働者と異なる場所で就業する場合には、自覚症状が出た際の連絡先や手順を決め対応する等、自ら熱中症防止に取り組む必要があります。作業従事者向けの教材や、元方事業者等から配布される資料等を用いて、十分な熱中症対策を自ら講じることができるよう、周知に努めましょう。

職場における熱中症防止の
ためのガイドライン



令和8年3月、新たに策定されました。
ぜひ一度ご確認ください。

職場における熱中症
予防情報
(厚生労働省HP)



対策事例集や外国人労働者向け
多言語版教材等も掲載しています。

参考：特段の熱中症予防対策を講じていない場合の休憩時間の目安

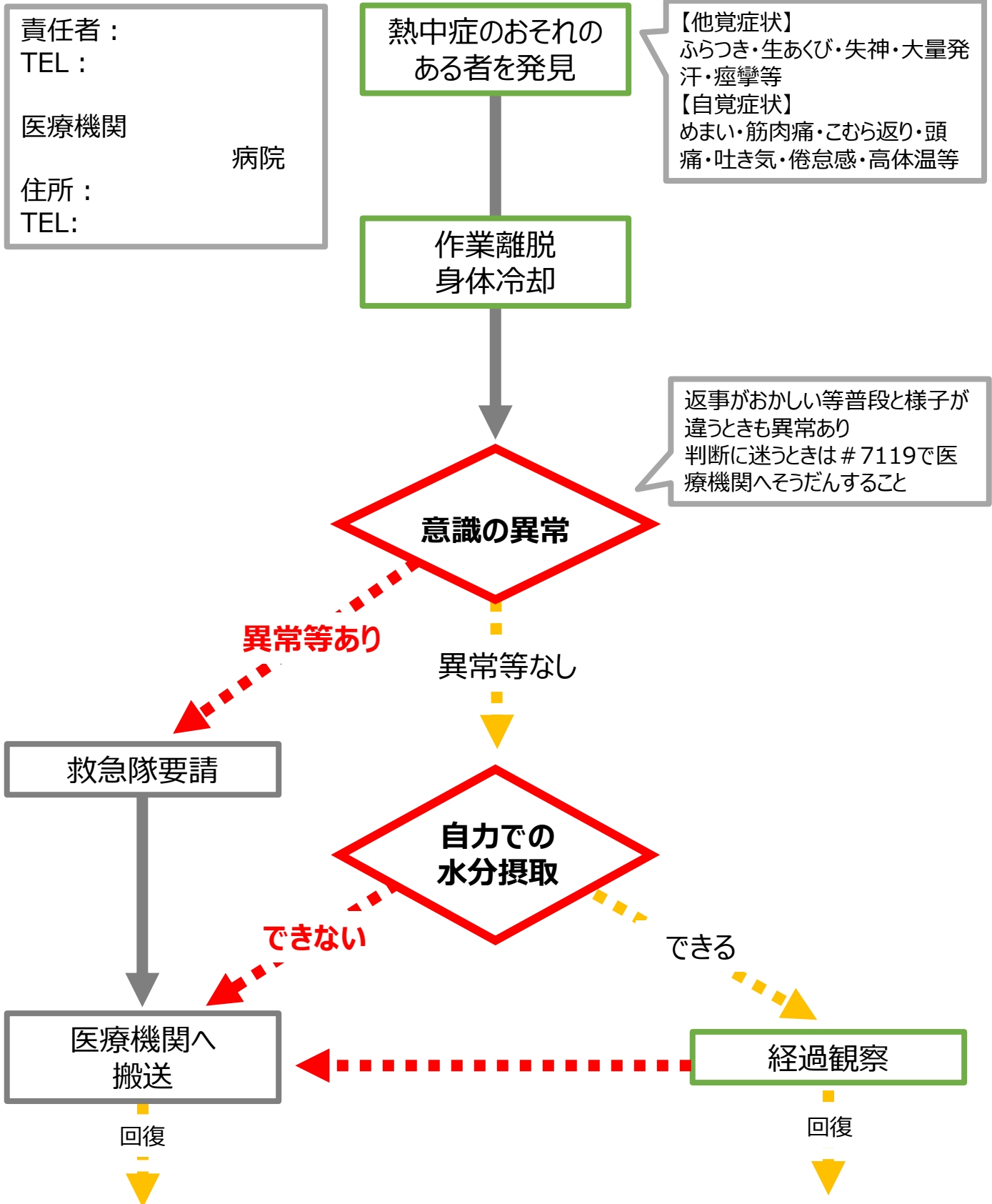
WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安（1時間あたり）
1℃程度超過	15分以上
2℃程度超過	30分以上
3℃程度超過	45分以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

表2：衣類の組合せによりWBGT値に加えるべき着衣補正值（℃-WBGT）

組合せ	コメント	WBGT値に加えるべき着衣補正值（℃-WBGT）
作業服	織物製作業服で、基準となる組合せ着衣	0
つなぎ服	表面加工された綿を含む織物製	0
単層のポリオレフィン不織布製つなぎ服	ポリエチレンから特殊な方法で製造される布地	2
単層のSMS不織布製のつなぎ服	SMSはポリプロピレンから不織布を製造するはん用的な手法である	0
織物の衣服を二重に着用した場合	通常、作業服の上につなぎ服を着た状態	3
つなぎ服の上に長袖ロング丈の不透過性エプロンを着用した場合	巻付型エプロンの形状は化学薬剤の漏れから身体の前面及び側面を保護するように設計されている	4
フードなしの単層の不透過性つなぎ服	実際の効果は環境湿度に影響され、多くの場合、影響は小さくなる	10
フードつき単層の不透過性つなぎ服	実際の効果は環境湿度に影響され、多くの場合、影響は小さくなる	11
服の上に着たフードなし不透過性のつなぎ服	—	12
フード	着衣組合せの種類やフードの素材を問わず、フード付きの着衣を使用する場合、加算される	+1

参考

熱中症による健康障害発生時の対応計画



回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、
連絡体制や体調急変時の対応をあらかじめ決めておくこと