

# 05

## 熱中症の基礎知識

1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件	57
2. 暑さ指数 (WBGT)	58
3. 高年齢や持病がある作業員への配慮	59
4. STOP! 熱中症クールワークキャンペーン	60
5. 多言語リーフレット	61
6. もっと詳しく知りたい方へ	62

# 1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件

## 蒸し暑い環境

- 高温多湿で無風の屋外作業
- 空調設備のない屋内での作業
- 工作機械等が密集している工場内
- 炎天下・照り返しのある場所

## 身体負荷の高い作業

- 身体全体の筋力を使う作業
- 長時間にわたる作業
- 自己判断で休憩が取れない作業
- 飲料を摂取しづらい作業

## 体調が良くない

- 二日酔い
- 寝不足
- 下痢（脱水状態）
- 持病（糖尿病・心臓病等）

休憩場所がない

管理体制に不備

予防対策グッズ未使用

# 熱中症

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、身体の機能が損なわれる

## 2. 暑さ指数 (WBGT)

Wet Bulb Globe Temperature (湿球黒球温度)

暑さ指数 (WBGT) は、熱中症を予防することを目的とした指標  
作業場所における暑さ指数が、基準値を超えるおそれがある場合には  
熱中症になる可能性が高くなるので対策を講じる

### 暑さ指数を確認する

熱中症予防情報サイトで確認できる

地域	暑さ指数 (WBGT)
札幌	18.2
仙台	27.2
東京	26.5
横浜	27.8
名古屋	31.7
大阪	30.6
広島	29.5
福岡	30.0
札幌	28.5
仙台	29.7
東京	29.5
札幌	31.0
仙台	28-31°C
東京	28-31°C
横浜	28-31°C
名古屋	21-25°C
大阪	21-25°C
福岡	21-25°C
札幌	21-25°C

熱中症  
予防情報サイト



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

### 暑さ指数を測定する

WBGT指数計で自分の職場で測定できる



詳しくはこちら



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/img/04.pdf>

### 3. 高年齢や持病がある作業員への配慮



加齢に伴い心身機能が低下



脱水症状・体熱放散困難



薬の作用で心身機能が低下



発汗抑制・脱水症状

生活習慣病・うつ病・不眠症の  
治療をしている人は特に注意が必要

心配なことがある場合は、主治医・産業医に相談する

## 4. STOP! 熱中症クールワークキャンペーン

# 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600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

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



キャンペーン  
実施要項

### 準備期間（4月）にすべきこと

きちんと実施されているかを確認し、チェックしましょう

厚生労働省、都道府県労働局及び労働基準監督署における熱中症予防対策を徹底するため、労働災害防止団体などと連携し、5月から9月まで、「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しています。

詳しくはこちら



<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

# 5. 多言語リーフレット (PDF) 「みんなで防ごう！熱中症」



<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>



ベトナム語

インドネシア語

クメール語  
(カンボジア語)

モンゴル語

ミャンマー語

ネパール語

タガログ語

タイ語

中国語 (簡体字)

英語

日本語

## 6. もっと詳しく知りたい方へ

職場における  
熱中症予防情報



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



熱中症関連情報



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)



熱中症予防情報サイト



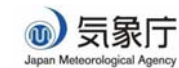
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症から  
身を守るために



<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/ku/kurashi/netsu.html>



日本気象協会推進  
「熱中症ゼロへ」  
プロジェクト公式サイト



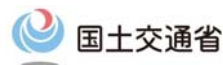
<https://www.netsuzero.jp/>



熱中症になる前に対策を



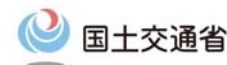
<https://www.mlit.go.jp/common/001292278.pdf>



建設現場における  
熱中症対策事例集



<https://www.mlit.go.jp/tec/sekisann/sekou/pdf/290331jireisyuu.pdf>



農作業中の熱中症対策



[https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s\\_kikaika/anzen/nechu.html](https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/nechu.html)

