

気をつけて！ 熱中症！！

熱中症は
予防できます！



喉が渴いていなくても、
こまめに水分を摂ろう！

室内でも我慢せず、
エアコンや扇風機を
上手に使うよう！



屋外で、周りの人と距離が
とればマスクを外そう！



岡山市消防局マスコットキャラクター
『桃之助』

外出のときは、
涼しい服装と、帽子
などの日よけ対策を！

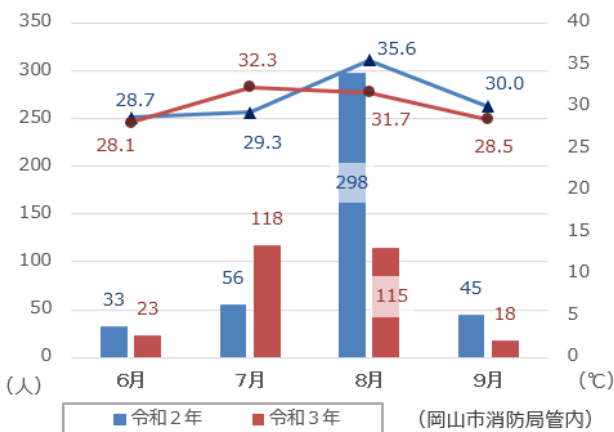


熱中症とは？

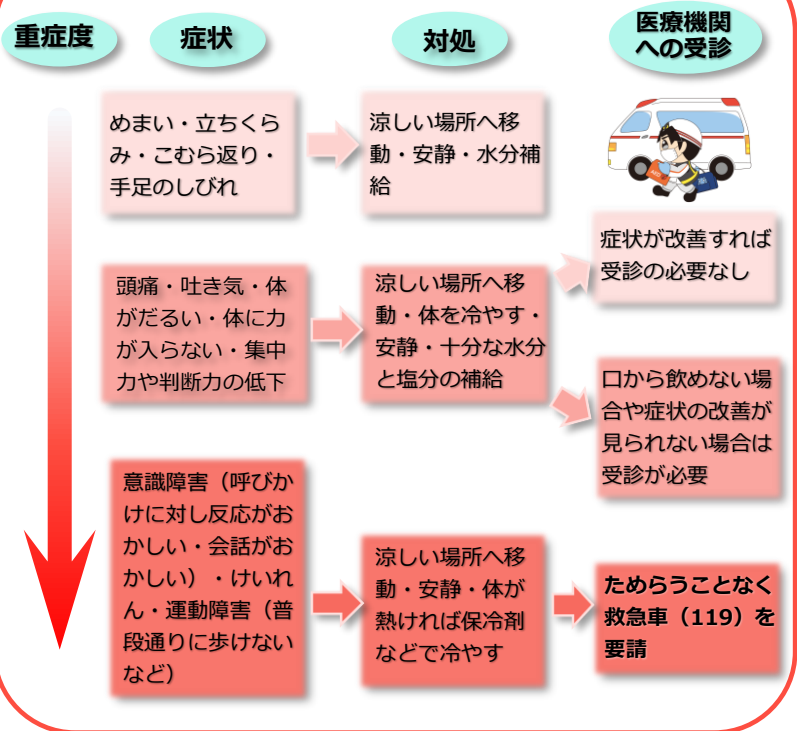
温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症（疑い）傷病者の搬送件数及び最高気温平均値



熱中症になったらどうすれば？



『予防救急』推進中

気温が高くなる7月と8月が特に注意が必要だ！9月になっても油断できないぞ！





岡山で働く労働者のみなさ～ん！

防ごう！職場の熱中症

毎年多くの労働者が職場で熱中症を発症しており、全国では毎年約 20 人の方が亡くなっています。岡山は晴れの国、暑さに負けないよう、職場の環境を整え、熱中症を防止しましょう！

職場での熱中症対策

其の① 暑熱順化をよく考えよう！

- 暑熱順化とは体が暑さに慣れ、暑さに強くなることです。
- 過去の職場の熱中症事例をみると、夏休み等の長期休暇の後、暑い職場に配置転換の直後、屋外業務に就いた翌日等に熱中症を発症するケースが多く見られます。
- 暑さに身体が慣れるまでの間は十分に休憩を取り、1週間程度かけて徐々に暑さに慣らしていきます。



職場での熱中症対策

其の② 日常の健康管理は熱中症対策の第一歩！

- 脱水防止のため、前日はお酒を飲みすぎず、しっかり睡眠をとりましょう。また、朝ごはんを食べ水分をしっかりとりましょう。
- 熱中症の具体的な症状について理解し、熱中症に早く気付くことができるようにしましょう。
- 管理者は朝礼等において労働者の体調を確認することが大切です。



職場での熱中症対策

其の③ WBGT 値（暑さ指数）を測定し、作業計画をたてよう！

- WBGT とは湿球黒球温度の略で、気温とは違い、湿度・日射・風速・輻射・気温などを取り入れた熱中症対策に非常に有効な指標です。
- WBGT 値測定器を設置することにより指標値を簡単に実測することができます。WBGT 値が 28℃（厳重警戒）を超えると熱中症になる可能性が高くなるといわれています。
- WBGT 値に応じて、作業の中止、休憩時間の確保などができるよう余裕を持った作業計画をたてましょう。



職場での熱中症対策

其の④ 健康診断で所見がある人は特に要注意です！

- 健康診断で糖尿病・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・下痢に所見があると診断されている方は熱中症のリスクが高くなります。医師の意見をしっかりと聞いて、無理な作業を行わないようにしましょう。



STOP！熱中症

クールワークキャンペーン

令和4年5月～9月（7月は重点取組期間です）

クールワークキャンペーン

検索



晴れの国じゃけえ熱中症に注意せんとおえりやあせんで岡山！プロジェクト 2022



岡山市消防局



厚生労働省

岡山労働局・岡山労働基準監督署