



報道機関各位

令和2年6月30日

〔照会先〕

埼玉労働局労働基準部健康安全課  
健康安全課長 阿部 恭之  
労働衛生専門官 嶋田 敏晴  
電話番号 048-600-6206

梅雨明け後における熱中症予防対策の徹底を要請  
～新型コロナウイルス感染症予防対策も踏まえて～

埼玉労働局（局長 木塚欽也）は、梅雨明け後の気温が上がる時期に向け、今年は、新型コロナウイルス感染症予防対策を踏まえ、「新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式」（令和2年5月4日）が示されたことから、職場においても、十分な感染症予防対策を行いながら、熱中症予防措置を講じるよう、県内36の労働災害防止関係団体等に対し、「熱中症予防対策の徹底」を要請するとともに、管下8労働基準監督署に対し関係事業場に対する指導の徹底を指示しました。

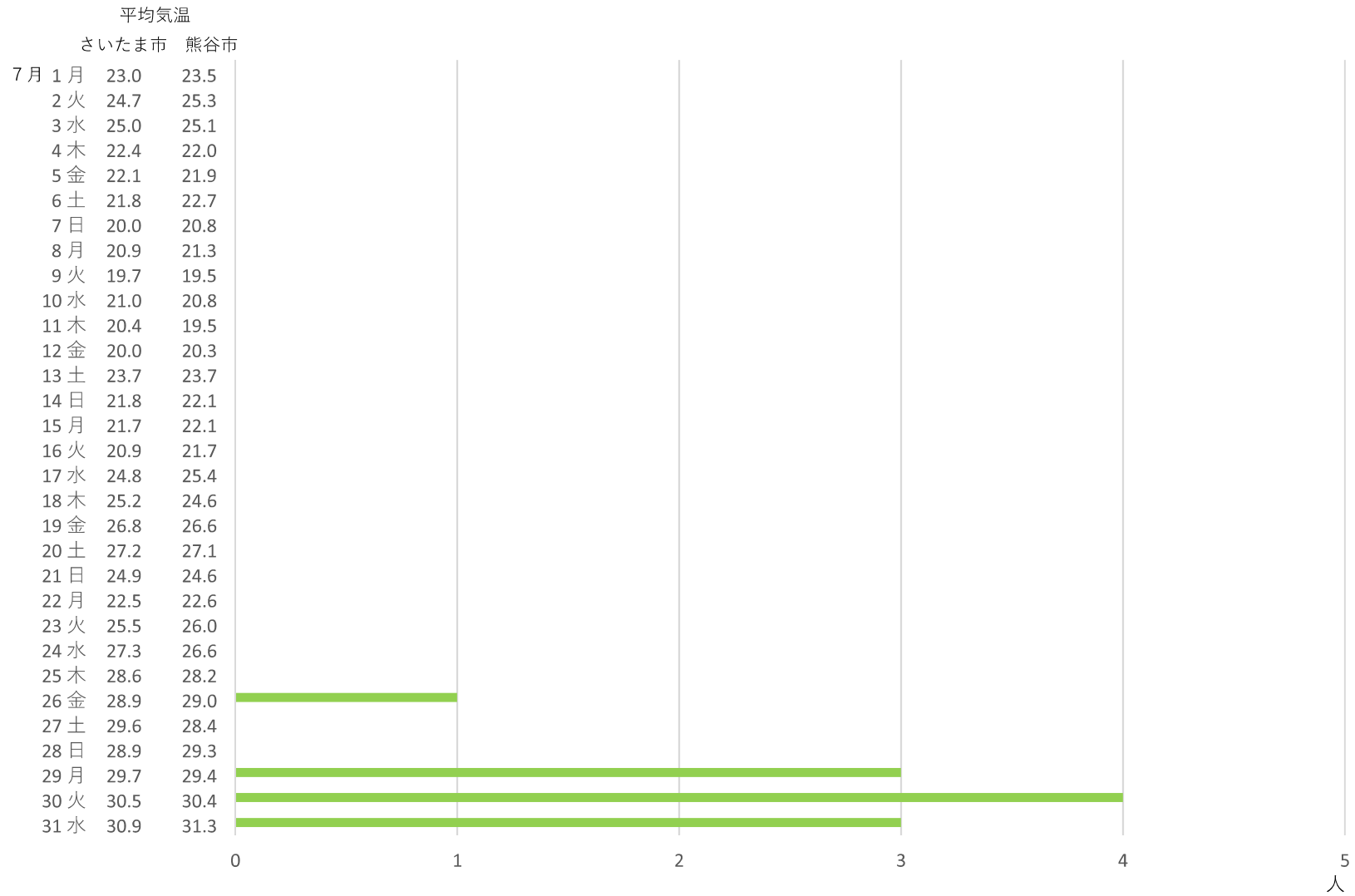
1 令和元年の県内の事業場における熱中症の発生状況（資料1参照）

- （1）休業4日以上の死傷者数は37人で過去3番目に多い（記録が残る平成11年以降）  
うち、主な作業場所 屋内19人、屋外18人
- （2）発生月別内訳 5月1人、7月11人、8月23人、9月2人
- （3）7月、8月の発生状況の特徴  
さいたま市と熊谷市の平均気温が30度を超えた7月30日（火）からの1週間で死傷者数が16人に増加している。

2 要請のポイント（資料2、資料3参照）

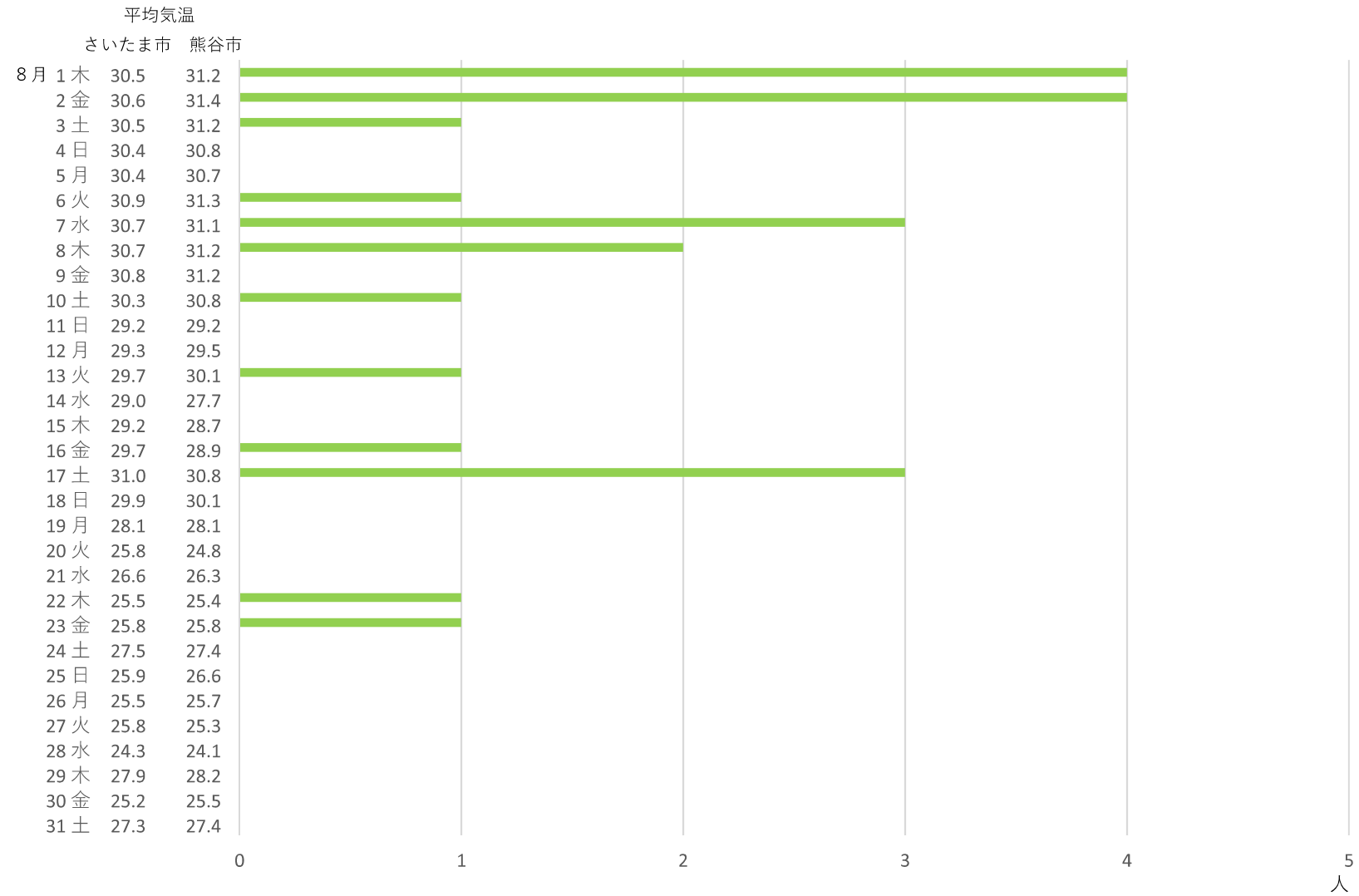
- （1）新型コロナウイルス感染症予防のため着用する家庭用マスクをはずせる環境の休憩場所を確保すること。（資料3）
- （2）特に、梅雨明け直後は、暑さ指数に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底すること。
- （3）水分、塩分を積極的に取ること。
- （4）少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼ぶこと。

# 埼玉県内の事業場における休業4日以上の熱中症の発生状況（令和元年7月）



資料1

### 埼玉県内の事業場における休業4日以上の熱中症の発生状況（令和元年8月）



# STOP! 熱中症

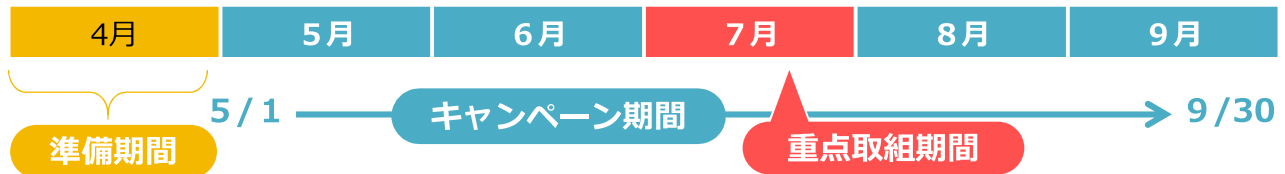
## 2020年5月～9月

# クールワークキャンペーン

### — 熱中症予防対策の徹底を図る —

職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を超えています。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業場でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう!

●実施期間：2020年5月1日から9月30日まで（準備期間4月、重点取組期間7月）



### 重点取組期間（7月1日～7月31日）



- 暑さ指数の低減効果を改めて確認し、必要に応じ追加対策を行いましょ。
- **特に梅雨明け直後は、暑さ指数に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底しましょ。**
- **水分、塩分を積極的に取りましょ。**
- 各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょ。
- 期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的に教育を行いましょ。
- **少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼びましょ。**



#### ※熱中症予防関連サイト

厚生労働省 熱中症の予防対策におけるWBGTの活用について

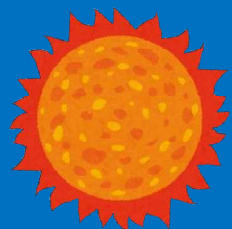
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei05/index.html>

環境省 熱中症予防情報サイト（暑さ指数（WBGT）の実況と予測ほか）

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



【主唱】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会 【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会 【後援】関係省庁（予定）



# 令和2年度の 熱中症予防行動

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

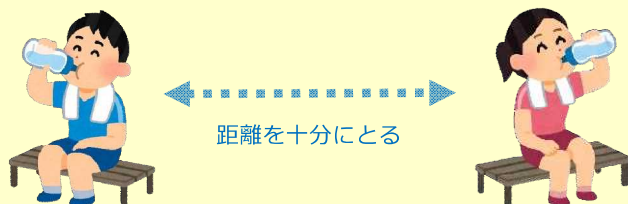
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



埼労発基 0615 第 1 号  
令和 2 年 6 月 1 5 日

関係団体の長 殿

埼 玉 労 働 局 長

### 梅雨明け後における熱中症予防対策の徹底について

日頃より労働行政の推進について格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当局における昨年の埼玉県内の事業場での休業 4 日以上の熱中症の発生状況を見ると、平均気温が 20 度台から 30 度台になった直後に増加していることが分かりました。これは、7 日以上必要とされる熱への順化ができていなかったことが要因の一つとして考えられるところです。

今後、梅雨明け後の気温が上がる時期に向けて、特に下記に留意の上、別添リーフレット「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」により、傘下会員に対して、梅雨明け後における熱中症予防対策の徹底について指導援助いただきますようお願い申し上げます。

なお、今年も、新型コロナウイルス感染症を踏まえ、「新型コロナウイルスを想定した新しい生活様式」（令和 2 年 5 月 4 日）が示されたことから、職場においても、十分な感染症予防対策を行いながら、熱中症予防措置を講じる必要があるため、新型コロナウイルス感染症予防のため着用するマスクをはずせる環境の休憩場所の確保についても指導援助いただきますよう、併せて、お願い申し上げます。

### 記

- 1 特に梅雨明け直後は、暑さ指数に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底すること。
- 2 水分、塩分を積極的に取ること。
- 3 少しでも異常を認めるときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼ぶこと。

～ 換気機能のない冷暖房設備を使っている商業施設等の皆さまへ ～

## 熱中症予防に留意した 「換気の悪い密閉空間」を 改善するための換気の方法

換気機能のない冷暖房設備（循環式エアコン）※<sup>1</sup>しか設置されていない商業施設等の場合、外気温が高いときに、必要換気量を満たすための換気（30分ごとに1回、数分間窓を全開にする）※<sup>2</sup>を行うと、ビル管理法で定める居室内の温度および相対湿度の基準（28℃以下・70%以下）※<sup>3</sup>を維持できないときがあります。

新型コロナウイルス感染症のリスク要因の一つである「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気と、熱中症予防を両立するため、以下の点に留意してください。

### 窓を開けて換気する場合の留意点

- 居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下に維持できる範囲内で、2方向の窓を常時、できるだけ開けて、連続的に室内に空気を通すこと※<sup>4</sup>。
  - この際、循環式エアコンの温度をできるだけ低く設定すること。
  - 1方向しか窓がない場合は、ドアを開けるか、天井や壁の高い位置にある窓を追加で開けること。
- 居室の温度および相対湿度を28℃以下および70%以下に維持しようとする、窓を十分に開けられない場合は、窓からの換気と併せて、可搬式の空気清浄機を併用※<sup>5</sup>することは換気不足を補うために有効であること。

### 空気清浄機を併用する際の留意点

- ◆ 空気清浄機は、HEPAフィルタによるろ過式で、かつ、風量が5m<sup>3</sup>/min程度以上のものを使用すること。
- ◆ 人の居場所から10m<sup>2</sup>(6畳)程度の範囲内に空気清浄機を設置すること。
- ◆ 空気のだよみを発生させないように、外気を取り入れる風向きと空気清浄機の風向きを一致させること※<sup>6</sup>。

熱中症の予防のためには、こまめな水分補給や健康管理など※<sup>7</sup>にも留意が必要です。





## 参考

### 換気機能を持つ冷暖房設備（空気調和設備）がある建築物の場合

建築物における衛生的環境の確保に関する法律（ビル管理法）における**空気環境の調整に関する基準**に適合するように**外気取り入れ量などを調整**することで、**必要換気量（一人あたり毎時30m<sup>3</sup>）**※<sup>2</sup>を確保しつつ、居室の温度および相対湿度を**28℃以下および70%以下**※<sup>3</sup>に維持してください。

#### ビル管理法における空気環境の調整に関する基準（抜粋）

項目	基準
二酸化炭素の含有率	100万分の1000以下（= 1000 ppm以下）
温度	1. 17℃以上28℃以下 2. 居室における温度を外気の温度より低くする場合は、その差を著しくしないこと。
相対湿度	40%以上70%以下

- ※ 1 エアコン本体に屋内空気の取り入れ口がある（換気用ダクトにつながっていない）エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、外気を取り入れ機能はないことに注意してください。
- ※ 2 換気の方法の詳細については、リーフレット「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法」を参照してください。  
URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000618969.pdf> 
- ※ 3 ビル管理法で定める居室内の温度および相対湿度の基準（28℃以下・70%以下）を維持していれば、軽作業を連続で行う場合の熱中症予防の基準値（暑さ指数（WBGT値）29℃）を超えることはありません。
- ※ 4 窓を開ける幅は、居室の温度と相対湿度をこまめに測定しながら調節してください。また、窓を開けるときは、防犯などにも配慮してください。
- ※ 5 空気清浄機は、換気を補完する目的で使用するものですので、窓を閉めて空気清浄機だけを使用しても十分な効果は得られないことに留意してください。
- ※ 6 間仕切りなどを設置する場合は、空気の流れを妨げない方向や高さとするか、間仕切りなどの間に空気清浄機を設置するなど、空気がよどまないようにしてください。
- ※ 7 熱中症予防対策の詳細については、リーフレット「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」を参照してください。  
URL: <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf> 



熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

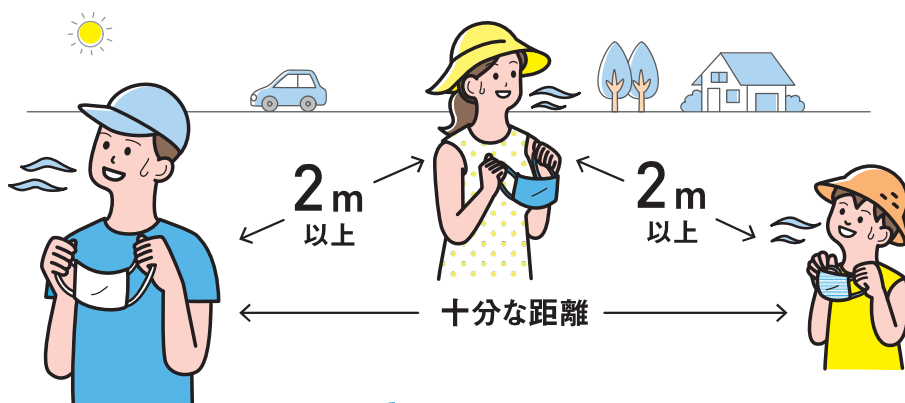
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



### 熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

（ マスク着用時は ）



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり **1.2L (1.2リットル)** を目安に
- 1時間ごとに コップ1杯
- 入浴前後や起床後も まず水分補給を
- ペットボトル 500mL 2.5本
- コップ約6杯
- ・大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど **2か所** を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を **こまめに再設定**

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で **適度に運動** (「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で **毎日30分程度**)
- 水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、 **定時の体温測定** と **健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず **自宅で静養**

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は **真夏日 (30℃) から増加**  
**35℃を超える日は特に注意!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別 / 熱中症死亡者の割合

15歳~44歳	2.5%	5歳~14歳	0.1%
45歳~64歳	15.6%	0歳~4歳	0.1%
65歳~79歳	33.7%	不詳	0.2%
80歳以上	47.8%		

出典: 「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の **約8割が高齢者**  
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別 / 熱中症患者の発生割合

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約80%
	自宅	約60%
19~64歳	作業中	約40%
	公共施設	約10%
7~18歳	学校	約40%
	運動中	約10%
0~6歳	自宅	約10%

出典: 「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は **半数以上が自宅で発生**  
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

# 「新しい生活様式」の実践例

## (1) 一人ひとりの基本的感染対策

### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
  - 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - 外出時や屋内でも会話をするとき、**人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスク**を着用する。ただし、**夏場は、熱中症に十分注意**する。
  - 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。  
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
  - 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）。
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

## (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



## (3) 日常生活の各場面別の生活様式

### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を  
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

## (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成