埼玉労働局

Press Release

埼玉労働局発表
令和２年９月１日

報道関係者　各位

〔照会先〕
埼玉労働局労働基準部健康安全課
課　　長　　阿部恭之
労働衛生専門官　　布施武雄
電話番号　048-600-6206

令和2年度全国労働衛生週間（10 月 1 日～7 日）を実施

～本週間及び準備期間（９月１日～30 日）中に労働衛生活動を展開～

スローガン「みなおして　職場の環境　からだの健康」

１　趣旨（資料１、２参照）

全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保を図ることを目的に、昭和 25 年の第１回実施以来、今年で第 71 回を迎えます。

今年度は、「みなおして　職場の環境　からだの健康」をスローガンとして各事業場の労使協力のもと 10 月 1 日から同月 7 日まで本週間を実施するとともに、本週間の実効を上げるため、９月 1 日から同月 30 日までを準備期間とし、取り組んでまいります。

２　本週間及び準備期間中の取組（資料３、４、５、６参照）

埼玉労働局（局長　増田嗣郎）及び管下労働基準監督署は、新型コロナウイルス感染症対策として、これまでも、いわゆる「３つの密」を避けること等の周知啓発を図ってきたところですが、職場での集団感染等の感染者数が増加傾向にあることから、「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を活用した労使一体となった感染拡大防止の一層の徹底を図ってまいります。

また、９月までは熱中症予防対策の「クールワーク・キャンペーン」期間中であり、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、必要な措置を講じた上でマスクを外し休憩する等の行動ポイントが定着されるように引き続き呼びかけてまいります。（再掲６月 30 日記者懇談会）

このように、各事業場において新型コロナウイルス感染症対策の実施等の労働衛生活動が着実に推進されるよう、あらゆる機会を通じ周知啓発を行ってまいります。

資料１

令和２年度全国労働衛生週間実施要綱

１　趣旨

全国労働衛生週間は、昭和 25 年の第１回実施以来、今年で第 71 回を迎える。この間、全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところである。

労働者の健康をめぐる状況については、脳・心臓疾患、精神障害の労災認定件数は、ここ数年は 700 件台で推移し、また、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み又はストレスを感じる労働者は、依然として半数を超えている（平成 30 年労働安全衛生調査（実態調査））。このような状況の中、過労死等を防止するためには、働き方改革の推進と相まって、長時間労働による健康障害の防止対策及びメンタルヘルス対策の推進が必要である。

また、健康寿命とともに職業生涯が延伸し、高年齢労働者が職場においてより大きな役割を担うようになり、高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりや労働災害の予防的観点から、健康づくりを推進していくことが求められている。このため、高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）を策定し、健康づくり等の取組を推進していくこととしている。

日本の労働人口の約３人に１人が何らかの疾病を抱えながら働いている中で、職場において、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立への対応が必要となる場面が増えることが予想されることから、「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」の周知啓発等を進めることにより、企業の意識改革や地域における支援体制の強化を進めている。

化学物質に起因する労働災害については、年間 500 件程度で推移しており、危険物によるものが約４割、有害物によるものが約６割となっている。また、有害物による労働災害のうち、特定化学物質障害予防などの特別規則の対象となっていない有害物によるものが８割を占めている。こうした化学物質による健康障害を防止するため、関連法令に基づく取組の徹底に引き続き取り組むとともに、特別規則の対象となっていない化学物質による労働災害を防止するため、各事業場におけるリスクアセスメント及びその結果に基づくリスク低減対策の実施を更に促進していくこととしている。

また、職業がんの労災補償の新規支給決定者は、石綿による中皮腫・肺がんを中心に年間 900 人を超えている中で、石綿の製造・使用等が禁止される前に石綿含有建材を用いて建設された建築物が今なお多数現存しており、その解体工事が 2030 年頃をピークとして、増加が見込まれる中、解体・改修前に義務づけられている石綿の有無に関する事前調査や石綿の発散防止措置が適切に行われていない事例が散見される。このため、石綿障害予防規則を改正し、石綿によるばく露防止対策を強化することとしている。

このような背景を踏まえ、今年度は、

「みなおして　職場の環境　からだの健康」

をスローガンとして全国労働衛生週間を展開し、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとする。

なお、本年については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、いわゆる“三つの密”（①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、②密集空間（多くの人が密集している）、③密接空間（お互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる））を避けることを徹底しつつ、各事業場の労使協力のもと、全国労働衛生週間を実施することとする。

２　スローガン

みなおして　職場の環境　からだの健康

３　期 間

10 月１日から 10 月７日までとする。

なお、全国労働衛生週間の実効を上げるため、９月１日から９月 30 日までを準備期間とする。

４　主唱者

厚生労働省、中央労働災害防止協会

５　協賛者

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

６　協力者

関係行政機関、地方公共団体、安全衛生関係団体、労働団体及び事業者団体

７　実施者

各事業場

８　主唱者、協賛者の実施事項

以下の取組を実施する。

⑴ 労働衛生広報資料等の作成、配布を行う。

⑵ 雑誌等を通じて広報を行う。

⑶ 労働衛生講習会、事業者間で意見交換・好事例の情報交換を行うワークショップ等を開催する。

(4) 事業場の実施事項について指導援助する。
(5) その他「全国労働衛生週間」にふさわしい行事等を行う。

９　協力者への依頼

主唱者は、上記８の事項を実施するため、協力者に対し、支援、協力を依頼する。

10　実施者の実施事項

労働衛生水準のより一層の向上及び労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指して、各事業場においては、事業者及び労働者が連携・協力しつつ、次の事項を実施する。

(1) 全国労働衛生週間中に実施する事項

ア　事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視
イ　労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
ウ　労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰
エ　有害物の漏えい事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
オ　労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事等の実施

(2) 準備期間中に実施する事項

下記の事項について、日常の労働衛生活動の総点検を行う。

ア　重点事項

(ｱ) 過重労働による健康障害防止のための総合対策の推進

ａ　時間外・休日労働の削減、年次有給休暇の取得促進及び労働時間等の設定の改善による仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進
ｂ　事業者による仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進や過重労働対策を積極的に推進する旨の表明
ｃ　労働安全衛生法に基づく、労働時間の状況の把握や長時間労働者に対する医師の面接指導等の実施の徹底
ｄ　健康診断の適切な実施、異常所見者の業務内容に関する医師への適切な情報提供、医師からの意見聴取及び事後措置の徹底
ｅ　小規模事業場における産業保健総合支援センターの地域窓口の活用

(ｲ) 労働者の心の健康の保持増進のための指針等に基づくメンタルヘルス対策の推進

ａ　事業者によるメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨の表明
ｂ　衛生委員会等における調査審議を踏まえた「心の健康づくり計画」の策定、実

施状況の評価及び改善

c　４つのメンタルヘルスケア（セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフ等によるケア、事業場外資源によるケア）の推進に関する教育研修・情報提供

d　労働者が産業医や産業保健スタッフに直接相談できる仕組みなど、労働者が安心して健康相談を受けられる環境整備

e　ストレスチェック制度の適切な実施、ストレスチェック結果の集団分析及びこれを活用した職場環境改善の取組

f　職場環境等の評価と改善等を通じたメンタルヘルス不調の予防から早期発見・早期対応、職場復帰における支援までの総合的な取組の実施

g　自殺予防週間（９月 10 日～９月 16 日）等をとらえた職場におけるメンタルヘルス対策への積極的な取組の実施

h　産業保健総合支援センターにおけるメンタルヘルス対策に関する支援の活用

(ｳ) 労働災害の予防的観点からの高年齢労働者に対する健康づくりの推進

高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドラインに基づく措置を実施

a　事業者による高年齢労働者の労働災害防止対策に積極的に取り組む旨の表明

b　高年齢労働者の身体機能の低下等による労働災害の発生を考慮したリスクアセスメントの実施

c　高年齢労働者が安全に働き続けることができるよう、事業場の実情に応じ、施設、設備、装置等の改善及び体力の低下等の高年齢労働者の特性を考慮した、作業内容等の見直し

d　労働安全衛生法で定める雇入時及び定期の健康診断の確実な実施。また、労働者の気付きを促すための体力チェックの活用

e　高年齢労働者の身体機能の維持向上のための取組の実施

(ｴ) 化学物質による健康障害防止対策に関する事項

a　中小規模事業場を中心とした特定化学物質障害予防規則、有機溶剤中毒予防規則等の特別規則の遵守の徹底（非製造業業種を含む）

b　製造者・流通業者が化学物質を含む製剤等を出荷する際及びユーザーが購入した際のラベル表示・安全データシート（SDS）交付の状況の確認

c　SDS により把握した危険有害性に基づくリスクアセスメントの実施とその結果に基づくばく露濃度の低減や適切な保護具の使用等のリスク低減対策の推進

d　ラベルや SDS の内容やリスクアセスメントの結果について労働者に対する教育の推進

e　危険有害性等が判明していない化学物質を安易に用いないこと、また、危険有害性等が不明であることは当該化学物質が安全又は無害であることを意味するものではないことを踏まえた取扱い物質の選定、ばく露低減措置及び労働者

に対する教育の推進

ｆ　皮膚接触や眼への飛散による薬傷等や化学物質の皮膚からの吸収等を防ぐための適切な保護具や汚染時の洗浄を含む化学物質の取り扱い上の注意事項の確認

ｇ　特殊健康診断等による健康管理の徹底

(ｵ) 石綿による健康障害防止対策に関する事項

ａ　建築物等の解体・改修工事における石綿ばく露防止対策の徹底（特に、事前調査の徹底、労働基準監督署に対する届出の徹底、隔離・湿潤化の徹底、呼吸用保護具等の使用の徹底及び適正な使用の推進、作業後等の労働者の洗身や工具等の付着物の除去の徹底、石綿作業主任者の選任及び職務遂行の徹底、健康診断の実施の徹底及び離職後の健康管理の推進）及びこれらの対策の実施に対する発注者による配慮の推進

ｂ　吹付け石綿等が損傷、劣化し、労働者が石綿等にばく露するおそれがある建築物等における吹付け石綿、石綿含有保温材等の除去、封じ込め等の徹底（貸与建築物等の場合において貸与者等に措置の実施を確認し、又は求めることを含む。）

(a) 労働者が就業する建築物における石綿含有建材の使用状況の把握

(b) 建材の損傷劣化状況に関する必要な頻度の点検の実施

(c) 建材の劣化状況等を踏まえた必要な除去等の実施

(d) 設備の点検、補修等の作業を外注する場合における、吹付け石綿や石綿含有保温材等の使用状況、損傷・劣化等の状況に関する当該設備業者等への情報提供の実施

ｃ　石綿にばく露するおそれがある建築物等において労働者を設備の点検、補修等の作業等に臨時で就業させる場合の労働者の石綿ばく露防止

(a) 労働者を臨時に就業させる建築物等における吹付け石綿や石綿含有保温材等の使用状況、損傷・劣化等の状況に関する当該業務の発注者からの情報収集の実施

(b) 労働者が石綿にばく露するおそれがある場合（不明な場合を含む。）における労働者の呼吸用保護具等の使用の徹底

ｄ　禁止前から使用している石綿含有部品を交換・廃棄等を行う作業における労働者の石綿ばく露防止対策の徹底

(a) 工業製品等における石綿含有製品等の把握

(b) 石綿含有部品を交換・廃棄等を行う作業における呼吸用保護具等の使用等

(ｶ) 受動喫煙対策に関する事項

「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」（令和元年７月１日付け基発 0701 第１号）に基づき、以下の職場における受動喫煙防止対策を実施

ａ　各事業場における現状把握と、それを踏まえ決定する実情に応じた適切な受動喫煙防止対策の実施

ｂ　受動喫煙の健康への影響に関する理解を図るための教育啓発の実施

ｃ　支援制度（専門家による技術的な相談支援、たばこ煙の濃度等の測定機器の貸与、喫煙室の設置等に係る費用の助成）の活用

(ｷ) 治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項

「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」（平成 31 年３月 28 日付け基発 0328 第 29 号、健発 0328 第１号、職発 0328 第 32 号）に基づき、以下の事業場の環境整備を推進

ａ　事業者による基本方針等の表明と労働者への周知

ｂ　研修等による両立支援に関する意識啓発

ｃ　相談窓口等の明確化

ｄ　両立支援に活用できる休暇・勤務制度や社内体制の整備

ｅ　治療と仕事の両立を支援するための制度導入等に係る助成金、産業保健総合支援センターによる支援の活用

(ｸ) その他の重点事項

ａ　職場における腰痛予防対策指針による腰痛の予防対策の推進

腰痛予防対策指針（平成 25 年６月 18 日付け基発 0618 第１号）に基づく以下の対策の実施

(a) リスクアセスメント及びリスク低減対策の実施

(b) 作業標準の策定及び腰痛予防に関する労働衛生教育（雇入れ時教育を含む。）の実施

(c) 社会福祉施設及び医療保健業向けの腰痛予防講習会等を活用した介護・看護作業における腰部に負担の少ない介助法の実施

(d) 陸上貨物運送事業における自動化や省力化による人力への負担の軽減

ｂ「STOP!熱中症　クールワークキャンペーン」に基づく熱中症予防対策の徹底

(a) WBGT 値（暑さ指数）の正確な把握と、基準値を超えると予想される場合の、作業時間の見直し及び単独作業の回避

(b) 自覚症状の有無にかかわらない水分・塩分の摂取

(c) 健康診断結果を踏まえた日常の健康管理や健康状態の確認

(d) 救急措置の事前の確認と実施

ｃ　事務所や作業場における清潔保持

労働安全衛生規則や事務所衛生基準規則に基づく便所や休養室等の設置

イ　労働衛生３管理の推進等

(ｱ) 労働衛生管理体制の確立とリスクアセスメントを含む労働安全衛生マネジメン

トシステムの確立をはじめとした労働衛生管理活動の活性化

ａ　労働衛生管理活動に関する計画の作成及びその実施、評価、改善

ｂ　総括安全衛生管理者、産業医、衛生管理者、衛生推進者等の労働衛生管理体制の整備・充実とその職務の明確化及び連携の強化

ｃ　衛生委員会の開催と必要な事項の調査審議

ｄ　危険性又は有害性等の調査及びその結果に基づく必要な措置の推進

ｅ　現場管理者の職務権限の確立

ｆ　労働衛生管理に関する規程の点検、整備、充実

(ｲ) 作業環境管理の推進

ａ　有害物等を取り扱う事業場における作業環境測定の実施とその結果の周知及びその結果に基づく作業環境の改善

ｂ　局所排気装置等の適正な設置、稼働、検査及び点検の実施の徹底

ｃ　換気、採光、照度、便所等の状態の点検及び改善

(ｳ) 作業管理の推進

ａ　自動化、省力化等による作業負担の軽減の推進

ｂ　作業管理のための各種作業指針の周知徹底

ｃ　適切､有効な保護具等の選択、使用及び保守管理の徹底

(ｴ) 健康管理の推進

「職場の健康診断実施強化月間」（９月１日～９月 30 日）として、以下の事項を重点的に実施

ａ　健康診断の適切な実施、異常所見者の業務内容に関する医師への適切な情報提供、医師からの意見聴取及び事後措置の徹底

ｂ　一般健康診断結果に基づく必要な労働者に対する医師又は保健師による保健指導の実施

ｃ　高齢者の医療の確保に関する法律に基づく医療保険者が行う特定健診・保健指導との連携

ｄ　小規模事業場における産業保健総合支援センターの地域窓口の活用

(ｵ) 労働衛生教育の推進

ａ　雇入れ時教育、危険有害業務従事者に対する特別教育等の徹底

ｂ　衛生管理者、作業主任者等労働衛生管理体制の中核となる者に対する能力向上教育の実施

(ｶ) 心とからだの健康づくりの継続的かつ計画的な実施

(ｷ) 快適職場指針に基づく快適な職場環境の形成の推進

(ｸ) 職場における感染症（新型コロナウイルス感染症、ウイルス性肝炎、HIV、風しん等）に関する理解と取組の促進

新型コロナウイルス感染症の拡大防止については、以下の取組を実施

ａ　新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防する新しい生活様式を定着させる必要があることから、新しい生活様式の趣旨や必要性について、専門家会議で示された「新しい生活様式（生活スタイル）の実践例」等を活用した労働者への周知

ｂ　「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」を活用し、職場の状況を確認した上で、職場の実態に即した、実行可能な感染拡大防止対策の検討及び対策の実施

ウ　作業の特性に応じた事項

(ｱ) 粉じん障害防止対策の徹底

ａ　第９次粉じん障害防止総合対策に基づく「粉じん障害防止総合対策推進強化月間」（９月１日～９月 30 日）としての次の事項を重点とした取組の推進

(a) 屋外における岩石・鉱物の研磨作業若しくはばり取り作業及び屋外における鉱物等の破砕作業に係る粉じん障害防止対策

(b) ずい道等建設工事における粉じん障害防止対策

(c) 呼吸用保護具の使用の徹底及び適正な使用の推進

(d) じん肺健康診断の着実な実施

(e) 離職後の健康管理の推進

ｂ　改正粉じん障害防止規則に基づく取組の推進

(ｲ) 電離放射線障害防止対策の徹底

(ｳ) 騒音障害防止のためのガイドラインに基づく騒音障害防止対策の徹底

(ｴ) 振動障害総合対策要綱に基づく振動障害防止対策の徹底

(ｵ) 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインによる情報機器作業における労働衛生管理対策の推進

(ｶ) 酸素欠乏症等の防止対策の推進

ａ　酸素欠乏危険場所における作業前の酸素及び硫化水素濃度の測定の徹底

ｂ　換気の実施、空気呼吸器等の使用等の徹底

(ｷ) 建設業、食料品製造業等における一酸化炭素中毒防止のための換気等

エ　東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進

(ｱ) 東電福島第一原発における作業や除染作業等に従事する労働者の放射線障害防止対策の徹底

(ｲ) 「原子力施設における放射線業務及び緊急作業に係る安全衛生管理対策の強化について（平成 24 年８月 10 日付け基発 0810 第１号）」に基づく東電福島第一原発における事故の教訓を踏まえた対応の徹底

資料２

第71回 全国労働衛生週間

令和2年10月１日（木）～7日（水）[準備期間：9月１日～30日]

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として、毎年実施しており、今年で71回目になります。各職場においては下記のような様々な取組を展開し、誰もが安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします。

〈スローガン〉

みなおして　職場の環境　からだの健康

全国労働衛生週間（10月1日～7日）に実施する事項

- 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

準備期間（９月１日～30日）に実施する事項

重点事項　※　詳細は下表をご覧ください

- 過重労働による健康障害防止のための総合対策の推進
- 労働者の心の健康の保持増進のための指針などに基づくメンタルヘルス対策の推進
- 労働災害の予防的観点からの高年齢労働者に対する健康づくりの推進
- 化学物質による健康障害防止対策に関する事項
- 石綿による健康障害防止対策に関する事項
- 受動喫煙防止対策に関する事項
- 治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項
- その他の重点事項

準備期間に実施する事項（1．重点事項）（抜粋）

過重労働による健康障害防止	①時間外・休日労働の削減、年次有給休暇の取得促進および労働時間などの設定の改善によるワーク・ライフ・バランスの推進 ②事業者によるワーク・ライフ・バランスの推進や過重労働対策を積極的に推進する旨の表明 ③労働安全衛生法に基づく、労働時間の状況の把握や長時間労働者に対する医師の面接指導等の実施の徹底 ④健康診断の適切な実施、異常所見者の業務内容に関する医師への適切な情報提供、医師からの意見聴取および事後措置の徹底　ほか
メンタルヘルス対策	①事業者によるメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨の表明 ②衛生委員会などの調査審議を踏まえた「心の健康づくり計画」の策定、実施状況の評価および改善 ③４つのメンタルヘルスケア（セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフなどによるケア、事業場外資源によるケア）の推進に関する教育研修・情報提供 ④労働者が産業医や産業保健スタッフに直接相談できる仕組みなど、労働者が安心して健康相談を受けられる環境整備　ほか
高年齢労働者の健康づくり	①「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン（エイジフレンドリーガイドライン）」に沿った取組の実施 ②高年齢労働者の安全衛生対策に関する支援（エイジフレンドリー補助金等）の活用　ほか
化学物質による健康障害防止対策	①製造者・流通業者が化学物質を含む製剤などを出荷する際のラベル表示・安全データシート（SDS）交付の状況の確認 ②SDSにより把握した危険有害性についてリスクアセスメントの実施とその結果に基づくリスク低減対策の推進 ③ラベルやSDSの内容やリスクアセスメントの結果について労働者に対する教育の推進　ほか
石綿による健康障害防止対策	①吹付石綿などが損傷、劣化し、労働者が石綿などにばく露するおそれがある建築物などにおける吹付石綿、保温材などの除去、封じ込めなどの徹底（貸与建築物などの場合において貸与者などに措置の実施を確認し、または求めることを含む。） ②石綿にばく露するおそれがある建築物などにおいて労働者を設備の点検、補修などの作業などで臨時で就業させる業務での労働者の石綿ばく露防止　ほか
受動喫煙防止対策	①「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」に基づく必要な対策の実施 ②支援制度（専門家による技術的な相談支援、喫煙室の設置等に係る測定機器の貸出し、喫煙室の設置等に係る費用の助成）の効果的な活用　ほか
治療と仕事の両立支援	①事業者による基本方針などの表明と労働者への周知　②研修などによる両立支援に関する意識啓発 ③相談窓口などの明確化　④両立支援に活用できる休暇・勤務制度や社内体制の整備 ⑤治療と仕事の両立を支援するための制度導入などに関する助成金、産業保健総合支援センターによる支援の活用
その他	①職場における腰痛予防対策指針による腰痛の予防対策の推進 ②「STOP!熱中症　クールワークキャンペーン」に基づく熱中症予防対策の徹底　③事務所や作業場における清潔保持

2．労働衛生３管理の推進など

3．作業の特性に応じた事項

4．東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進

主な取組事項については、以下の支援体制をご活用ください。

産業保健総合支援

産業保健総合支援センターでは、職場のメンタルヘルス対策や「治療と仕事の両立支援」などの産業保健活動を支援するため、企業への訪問指導や相談対応、研修などを実施しています。また、地域窓口（地域産業保健センター）では、小規模事業場を対象に、医師による健康相談などを実施しています。
https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx

ストレスチェックの実施や職場環境の改善、心の健康づくり計画の作成、小規模事業場の産業医活動などに対して、事業主に費用の助成を行っています
https://www.johas.go.jp/tabid/1689/Default.aspx

産業保健総合支援センター　検索
産業保健関係助成金　検索

メンタルヘルス対策

メンタルヘルスに関する、法令・通達・マニュアルを掲載しているほか、「ストレスチェック実施プログラム（無料）」が利用できます。
https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/

働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」では、メール・電話・SNS相談窓口を設置しているほか、職場復帰支援の取組事例などを紹介しています。
http://kokoro.mhlw.go.jp/

メンタルヘルス対策・過重労働対策　検索
こころの耳　検索

働き方改革

働く方の置かれた個々の事情に応じ、多様な働き方を選択できる社会を実現することを目的に、長時間労働の是正や多様で柔軟な働き方の実現などのための措置を講じます。

（働き方・休み方改善ポータルサイト↓）
https://work-holiday.mhlw.go.jp/
・企業の働き方改革の取組みを知りたい
・制度、支援策を知りたい
・企業の「ゆう活」の取組事例を知りたい
・仕事の進め方などの課題別の対策を知りたい

（働き方改革特設サイト↓）
https://www.mhlw.go.jp/hatarakikata/
・働き方改革関連法とは？
（労働時間の上限規制、年次有給休暇の時季指定など）
・助成金のご案内

働き方改革　検索

治療と仕事の両立支援

ガイドラインや関連通達、助成金等を紹介しています。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000115267.html

「治療と仕事の両立支援ナビ」では企業の取組み事例、各地で開催するシンポジウムやセミナー等を紹介しています。
https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp

治療と仕事の両立　検索

受動喫煙防止対策

職場の受動喫煙防止に取組む事業者を支援します。
（職場における受動喫煙防止対策について↓）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html

【受動喫煙防止に関する各種支援事業】
・受動喫煙防止対策補助金
・受動喫煙防止対策に関する相談事業
・たばこ煙濃度など測定のための機器の貸し出し

職場　受動喫煙　検索

化学物質管理

「ラベルでアクション」をキャッチフレーズに、危険有害性に応じたリスクアセスメントを着実に実施していただくための情報を提供しています。
http://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/kag/kagaku_index.html

職場のあんぜんサイト　化学物質　検索

腰痛予防対策

陸上貨物運送・社会福祉・保健衛生業を対象とした腰痛予防対策の講習会（無料）を実施しています。

（腰痛予防対策講習会申込HP↓）
https://seminar.tairapromote.co.jp/yotsu-yobo

腰痛予防対策講習会　検索

高年齢労働者の健康づくり

「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」や「エイジフレンドリー補助金」等を紹介しています。

（高年齢労働者の安全衛生対策について↓）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html

高年齢労働者　検索

主　唱　厚生労働省、中央労働災害防止協会
協　賛　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

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

資料３

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

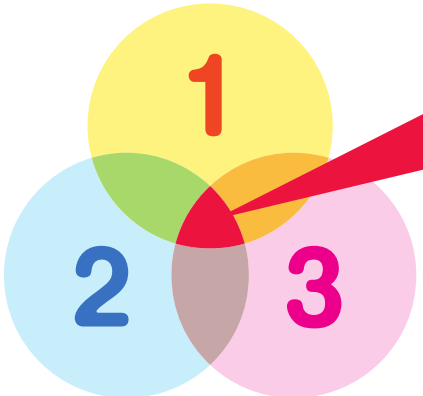
3つの密を避けましょう！

❶換気の悪い 密閉空間

❷多数が集まる 密集場所

❸間近で会話や発声をする 密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生のリスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省　コロナ　検索

安全衛生委員会／衛生委員会資料　　：令和２年　月

資料４

職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト

1　このチェックリストは、職場における**新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するための基本的な対策の実施状況について確認**いただくことを目的としています。

2　項目の中には、業種、業態、職種等によっては対応できないものがあるかもしれません。ですので、すべての項目が「はい」にならないからといって、対策が不十分ということではありません。**職場の実態を確認し、全員（事業者と労働者）がすぐにできることを確実に実施**いただくことが大切です。

3　確認した結果は、**衛生委員会等に報告**し、対策が不十分な点があれば調査審議いただき、改善に繋げてください。また、その**結果について**全ての**労働者が確認できるように**してください。

衛生委員会等が設置されていない事業場においては、事業者による自主点検用に用いて下さい。

※　都道府県労働局、労働基準監督署に報告いただく必要はありません。

項　　目	確認
1 感染予防のための体制	
・事業場のトップが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に積極的に取り組むことを表明し、労働者に対して感染予防を推進することの重要性を伝えている。	はい・いいえ
・事業場の感染症予防の責任者及び担当者を任命している。（衛生管理者、衛生推進者など）	はい・いいえ
・会社の取組やルールについて、労働者全員に周知を行っている。	はい・いいえ
・労働者が感染予防の行動を取るように指導することを、管理監督者に教育している。	はい・いいえ
・安全衛生委員会、衛生委員会等の労使が集まる場において、新型コロナウイルス感染症の拡大防止をテーマとして取り上げ、事業場の実態を踏まえた、実現可能な対策を議論している。	はい・いいえ
・職場以外でも労働者が感染予防の行動を取るよう「新しい生活様式」の実践例について、 労働者全員に周知を行っている。	はい・いいえ
・新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）を周知し、インストールを労働者に勧奨している。	はい・いいえ
2 感染防止のための基本的な対策	
（1）感染防止のための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）空けることを求めている。	はい・いいえ
・会話をする際は、可能な限り真正面を避けることを求めている。	はい・いいえ
・外出時、屋内にいるときや会話をするときに、症状がなくてもマスクの着用を求めている。 ※熱中症のリスクがある場合には、6についても確認してください。	はい・いいえ
・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗うことを求めている（手指消毒薬の使用も可）。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（2）三つの密の回避等の徹底	
・三つの密（密集、密接、密閉）を回避する行動について全員に周知し、職場以外も含めて回避の徹底を求めている。	はい・いいえ
・普段からマスク着用や咳エチケット（咳や発声の際には袖やハンカチ等で口を覆う）を全員に周知し、職場以外も含めて徹底を求めている。	はい・いいえ

項目	確認
・こまめな換気について全員に周知し、徹底を求めている。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（3）日常的な健康状態の確認	
・出勤前に体温を確認するよう全員に周知し、徹底を求めている。	はい・いいえ
・出社時等に、全員の日々の体調（発熱やだるさを含む風邪症状の有無、味覚や嗅覚の異常の有無等）を確認している。	はい・いいえ
・体調不良時には正直に申告しやすい雰囲気を醸成し、体調不良の訴えがあれば勤務させないこと、正直に申告し休むことで不利益な扱いにしないことを、職場で確認している。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（4）一般的な健康確保措置	
・長時間の時間外労働を避けるなど、疲労が蓄積しないように配慮している。	はい・いいえ
・十分な栄養摂取と睡眠の確保について全員に周知し、意識するよう求めている。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（5）「新しい生活様式」の実践例で示された「働き方の新しいスタイル」の取組状況について	
・「テレワークやローテーション勤務」を取り入れている。	はい・いいえ
・「時差通勤でゆったりと」を取り入れている。	はい・いいえ
・オフィスの人口密度を減らした「オフィスはひろびろと」を取り入れている。	はい・いいえ
・「会議はオンライン」を取り入れている。	はい・いいえ
・「名刺交換はオンライン」を取り入れている。	はい・いいえ
・「対面での打合せは換気とマスク」を取り入れている。	はい・いいえ
（6）新型コロナウイルス感染症に対する情報の収集	
・国、地方自治体や一般社団法人日本渡航医学会や公益社団法人日本産業衛生学会等の公益性の高い学術学会等のホームページ等を通じて最新の情報を収集している。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
3　感染防止のための具体的な対策	
（1）基本的な対策	
・①換気の悪い密閉空間、②多くの人が密集、③近距離での会話や発声の「3つの密」を同時に満たす行事等を行わないようにしている。	はい・いいえ
・上記「3つの密」が重ならなくても、リスクを低減させるため、出来る限り「ゼロ密」を目指している。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（2）換気の悪い密閉空間の改善	
・職場の建物が機械換気（空気調和設備、機械換気設備）の場合、建築物衛生法令の空気環境の基準が満たされている。	はい・いいえ
・職場の建物の窓が開く場合、1時間に2回程度、窓を全開している。	はい・いいえ
・電車等の公共交通機関の利用に際し、窓開けに協力するよう全員に周知している。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ

項目	確認
（3）多くの人が密集する場所の改善	
・業態に応じて可能な範囲で出勤を抑制するように努めている。	はい・いいえ
・電車やバス等での他人との密着を防ぐため、時差通勤、自転車通勤、自家用車通勤などの活用を図っている。	はい・いいえ
・テレビ会議やWeb会議の活用等により、人が集まる形での会議等をなるべく避けるようにしている。	はい・いいえ
・対面での会議やミーティング等を行う場合は、マスクの着用を原則とし、人と人の間隔をできるだけ2m（最低1m）空け、可能な限り真正面を避けるようにしている。	はい・いいえ
・接客業等において、人と人が近距離で対面することが避けられない場所は、労働者にマスクを着用させ、人と人の間にアクリル板、不燃性透明ビニールカーテンなどで遮蔽するようにしている。	はい・いいえ
・職場外（バスの移動等）でもマスクの着用や、換気、人との間隔を取る等、三つの密を回避するよう努めることとしている。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（4）接触感染の防止について	
・物品・機器等（例：電話、パソコン、デスク等）や治具・工具などについては、複数人での共用をできる限り回避している。どうしても共用する場合には使用前後での手洗いや手指消毒を徹底している。	はい・いいえ
・事業所内で労働者が触れることがある物品、機器、治具・工具等について、こまめに消毒を実施することとしている。 ※人がいる環境に、消毒や除菌効果を謳う商品を空間噴霧して使用することは、眼、皮膚への付着や吸入による健康影響のおそれがあることから推奨されていません。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（5）近距離での会話や発声の抑制	
・職場では、同僚を含む他人と会話する際には、大きな声を出さずに距離をなるべく保持するようにしている。	はい・いいえ
・外来者、顧客、取引先との対面での接触や会話をなるべく避けるようにしている。	はい・いいえ
・どうしても1m以内で会話する必要がある場合は、15分以内に留めるようにしている。	はい・いいえ
・粉じんや化学物質など、呼吸用保護マスクを装着する必要がある作業では、声で合図連絡する場合にはマスクを外さないように周知している。拡声器使用や伝声板付きのマスク採用が望ましい。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（6）共用トイレの清掃等について	
・不特定多数が接触する場所は、清拭消毒を行うこととしている。	はい・いいえ
・トイレの床や壁は次亜塩素酸ナトリウム0.1%水溶液で手袋を用いて清拭消毒する。	はい・いいえ
・トイレの蓋を閉めて汚物を流すように表示している。（便器内は通常の清掃でよい）	はい・いいえ
・ペーパータオルを設置するか、個人ごとにタオルを準備する。	はい・いいえ
・ハンドドライヤーは止め、共通のタオルを禁止している。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（7）休憩スペース等の利用について	
・一度に休憩する人数を減らし、対面で食事や会話を控えるようにしている。	はい・いいえ
・休憩スペースは常時換気することに努めている。	はい・いいえ
・休憩スペースの共有する物品（テーブル、いす、自販機ボタン等）は、定期的に消毒をしている。	はい・いいえ

項目	確認
・休憩スペースへの入退室の前後に手洗い又は手指の消毒をさせている。	はい・いいえ
・社員食堂での感染防止のため、座席数を減らす、座る位置を制限している、マスクを外したままの談笑を控えるよう注意喚起している、昼休み等の休憩時間に幅を持たせている、などの工夫をしている。	はい・いいえ
・社員食堂では感染防止のため、トングやポットなどの共用を避けている。	はい・いいえ
・喫煙所では同時に利用する人数に制限を設け、手指消毒後に十分乾いてから喫煙するよう指導し、会話をせず喫煙後は速やかに立ち退くことを、利用者に周知し、徹底している。	はい・いいえ
・その他の共有の施設について、密閉、密集、密接とならないよう利用方法について検討している。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（8）ゴミの廃棄について	
・鼻水、唾液などが付いたゴミ（飲用後の紙コップ、ビン、缶、ペットボトルなどを含む）は、ビニール袋に入れて密閉して縛ることとしている。	はい・いいえ
・ゴミを回収する人は、マスク、手袋、保護メガネを着用することとし、作業後は必ず石けんと流水で手洗いをすることとしている。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
4　配慮が必要な労働者への対応等	
・風邪症状等が出た場合は、「出勤しない・させない」の徹底を全員に求めている。	はい・いいえ
・社内での健康相談窓口の周知とともに、「新型コロナウイルス感染症についての相談の目安」や最寄りの「帰国者・接触者相談センター」を全員に周知している。	はい・いいえ
・高齢者や基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性呼吸器疾患、高血圧、がんなど）を有する者などの重症化リスク因子を持つ労働者及び妊娠している労働者に対しては、本人の申出及び産業医等の意見を踏まえ、感染予防のための就業上の配慮（テレワークや時差出勤等）を行っている。	はい・いいえ
・特に妊娠中の女性労働者が、医師又は助産師からの指導内容について「母健連絡カード」等で申し出た場合、産業医等の意見も勘案の上、作業の制限または出勤の制限（在宅勤務又は休業をいう。）の措置を行っている。	はい・いいえ
・テレワークを行う場合は、業務とプライベートの切り分けに留意し、上司や同僚とのコミニュケーション方法を検討し、在宅勤務の特性も理解したうえで、運動不足や睡眠リズムの乱れやメンタルヘルスの問題が顕在化しやすいことを念頭において就業させている。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
5　新型コロナウイルスの陽性者や濃厚接触者（以下「陽性者等」）が出た場合等の対応	
（1）陽性者等に対する不利益取扱い、差別禁止の明確化	
・新型コロナウイルスの陽性者等であると判明しても、解雇その他の不利益な取扱いを受けないこと及び差別的な取扱いを禁止することを全員に周知し、徹底を求めている。	はい・いいえ
（2）陽性者等が出た場合の対応	
・新型コロナウイルスに陽性であると判明した場合は、速やかに事業場に電話、メール等により連絡することを全員に周知し、徹底を求めている。	はい・いいえ
・新型コロナウイルスに陽性であると判明した第三者との濃厚接触があり、保健所から自宅待機等の措置を要請された場合は、速やかに事業場に電話、メール等により連絡することを全員に周知し、徹底を求めている。	はい・いいえ
・新型コロナウイルスに陽性であるとの報告を受け付ける事業場内の部署（担当者）を決め、全員に周知している。また、こうした情報を取り扱う部署（担当者）の取り扱い範囲とプライバシー保護のルールを決め、全員に周知している。	はい・いいえ
・新型コロナウイルスに陽性である者と濃厚接触した者が職場内にいた場合にどのような対応をするかルール化し、全員に周知している。	はい・いいえ

項目	確認
・職場の消毒等が必要になった場合の対応について事前に検討を行っている。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
（3）その他の対応	
・濃厚接触者への対応等、必要な相談を受け付けてくれる「保健所」、「帰国者・接触者相談センター」等を確認してある。	はい・いいえ
・事業場内の診療・保健施設で体調不良者を受け入れる場合は、事業場内での感染拡大の原因となる可能性があることに留意し、医療従事者は標準予防策を遵守し、適切な感染予防体制（受診者のマスク着用、待合や動線を分ける、受診者が一定の距離を保てるよう配慮するなど）を実行している。	はい・いいえ
・その他（　　）	はい・いいえ
6　熱中症の予防（※熱中症のリスクがある場合に確認してください。）	
・身体からの発熱を極力抑えるため、作業の身体負荷を減らすとともに、休憩を多くとることの重要性を周知している。	はい・いいえ
・のどの渇きを感じなくても、労働者に水分・塩分を摂取するよう周知し、徹底を求めている。 ※マスクで口が覆われることにより、のどの渇きを感じにくくなることがあります。	はい・いいえ
・屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合で、大声を出す必要がないときには、マスクをはずすよう周知している。	はい・いいえ
・事務室等における換気機能のない冷房使用時には、新型コロナウイルス対策のための換気により室内温度が高くなりがちであるため、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしている。	はい・いいえ

※　ご不明な点がございましたら、お近くの労働局又は労働基準監督署の安全衛生主務課にお問い合わせください。

R2.8.7版

資料５

STOP！熱中症 クールワークキャンペーン

令和２年５月～９月

― 熱中症予防対策の徹底を図る ―

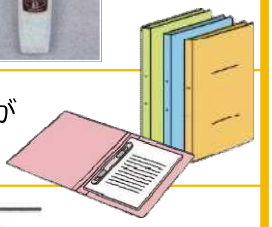
職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、４日以上仕事を休む人は、400人を超えています。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業場でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう！

●実施期間：令和２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）

事業場では、期間ごとの実施事項に重点的に取り組んでください。

確実に実施したかを確認し、□にチェックを入れましょう！

準備期間（４月１日～４月30日）

□	**暑さ指数（WBGT値）の把握の準備**	**JIS 規格「JIS B 7922」に適合した暑さ指数計を準備しましょう。**
□	**作業計画の策定など**	暑さ指数に応じて、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。 
□	設備対策・休憩場所の確保の検討	簡易な屋根の設置、通風または冷房設備やミストシャワーなどの設置により、**暑さ指数を下げる方法**を検討しましょう。また、作業場所の近くに**冷房**を備えた休憩場所や**日陰**などの涼しい休憩場所を確保しましょう。
□	服装などの検討	**通気性のいい作業着**を準備しておきましょう。**身体を冷却する機能をもつ服**の着用も検討しましょう。
□	教育研修の実施	熱中症の防止対策について、**教育**を行いましょう。
□	労働衛生管理体制の確立	**衛生管理者**などを中心に、事業場としての**管理体制**を整え、必要なら**熱中症予防管理者の選任**も行いましょう。
□	**緊急事態の措置の確認**	体調不良時に搬送する病院や緊急時の対応について確認を行い、周知しましょう。

【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）

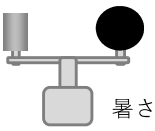
厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

（R２.３）

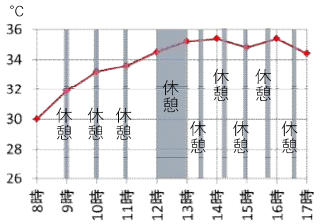
キャンペーン期間（５月１日～９月30日）

STEP 1 □ 暑さ指数（WBGT値）の把握

JIS 規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を測りましょう。


暑さ指数計の例

STEP 2 準備期間中に検討した事項を確実に実施するとともに、測定した暑さ指数に応じて次の対策を取りましょう。

□	暑さ指数を下げるための設備の設置	
□	休憩場所の整備	
□	涼しい服装など	
□	作業時間の短縮	暑さ指数が高いときは、**単独作業を控え**、暑さ指数に応じて**作業の中止、こまめに休憩をとる**などの工夫をしましょう。
□	熱への順化	暑さに慣れるまでの間は**十分に休憩を取り、１週間程度かけて徐々に身体を慣らし**ましょう。
□	水分・塩分の摂取	のどが渇いていなくても**定期的に水分・塩分**を取りましょう。
□	健康診断結果に基づく措置	**①糖尿病、②高血圧症、③心疾患、④腎不全、⑤精神・神経関係の疾患、⑥広範囲の皮膚疾患、⑦感冒、⑧下痢**などがあると熱中症にかかりやすくなります。医師の意見をきいて人員配置を行いましょう。
□	**日常の健康管理など**	前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、当日は朝食をきちんと取ったか、管理者は確認しましょう。熱中症の具体的症状について説明し、早く気付くことができるようにしましょう。
□	労働者の健康状態の確認	作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。

STEP 3 熱中症予防管理者等は、暑さ指数を確認し、巡視などにより、次の事項を確認しましょう。

- □ 暑さ指数の低減対策は実施されているか
- □ 各労働者が暑さに慣れているか
- □ 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか
- □ 各労働者の体調は問題ないか
- □ 作業の中止や中断をさせなくてよいか

□ 異常時の措置

～少しでも異変を感じたら～

- **一旦作業を離れる**
- **病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ**
- **病院へ運ぶまでは一人きりにしない**

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う。
- □ **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う。**
- □ **水分、塩分を積極的に取りましょう。**
- □ 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う。
- □ 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う。
- □ **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う。**

資料６

令和２年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

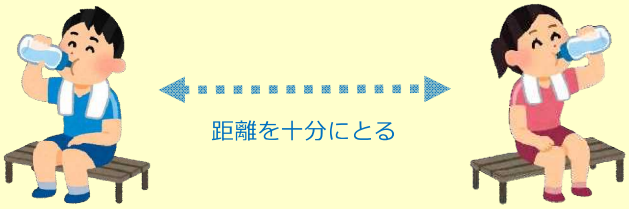
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

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。

環境省　厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：https://www.wbgt.env.go.jp/