

埼玉労働局発表
令和6年6月28日(金)

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 川又 裕子
労働衛生専門官 堀川 道歳
(電話番号)048-600-6206

令和6年度「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」

～7月は重点取組期間です～

埼玉労働局（局長 片淵仁文）では、『令和6年度「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」』を展開し、**熱中症のリスク低減**を呼び掛けているところです。

同キャンペーンでは、特に熱中症の発生リスクが高くなる7月を『重点取組期間』として、下記の取組を呼び掛けています。また、周知のための動画を作成し、当局ホームページに掲載し、熱中症予防を呼び掛け、さらに、ロゴマークを活用して意識の高揚を図ります。

今般、熱中症予防のためのチェックリストをしましたので、当局ホームページで公開しています。

併せて、「働く世代の健康づくり推進に向けた包括連携に関する協定」を締結している、大塚製薬株式会社大宮支店が開催する「熱中症対策アンバサダー講座（オンデマンド形式）」の特別協力を行っているところですが、この期間を7月まで延長しまして、正しい知識をもって熱中症対策を行うことができるよう、周知を図ってまいります。

◆令和6年度「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」の概要

【資料参照】



▶キャンペーン期間：令和6年5月1日～9月30日
(7月を重点取組期間とする。)

▶キャンペーンで提唱する、重点取組期間の取組：(抜粋)

◎キャンペーン期間における取組：

「暑さ指数の把握と評価」、「準備期間に検討した対策の実施」、「測定した暑さ指数に応じた対策の徹底」、「暑熱順化への対応」、「水分・塩分の摂取」、「プレクーリング」、「健康状態の確認」

◎重点取組期間（7月）における取組：(上記に加え)

「暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加」、「暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底」、「水分・塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底」、「作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加」、「熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施」、「体調不良の者に異常を認めたときは、躊躇することなく救急隊を要請」



◆広報動画を作成し、ホームページに掲載しています。

◆ロゴマーク

【資料】

- 別紙1 令和6年度「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」実施要綱
- 別添2 令和6年度「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」リーフレット
- 別添3 「熱中症対策アンバサダー講座（オンデマンド形式）」リーフレット
- 別添4 「熱中症の応急処置マニュアル」リーフレット
- 別添5 「熱中症ガイド」リーフレット
- 別添6 「熱中症予防スイッチオン 自分でできる7つのこと」リーフレット
- 別添7 「熱中症予防チェックリスト」

令和6年「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」実施要綱

令和6年2月27日制定

1 趣旨

夏季を中心に熱中症の発生が相次ぐ中、職場においても例年、熱中症が多数発生しており、重篤化して死亡に至る事例も後を絶たない状況にあることから、業界、事業場ごとに、熱中症予防対策に取り組んでいるところである。昨年までの「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」においても、労働災害防止団体や関係省庁とも連携し、職場における熱中症の予防に取り組んできた。

昨年1年間の職場における熱中症の発生状況を見ると、死亡を含む休業4日以上死傷者1,045人、うち死亡者は28人となっている。業種別にみると、死傷者数については、建設業202件、製造業220件となっており、全体の約4割がこれら2つの業種で発生している。また、死亡者数は、建設業が最も多く、製造業、警備業及び農業が同数で続き、多くの事例で暑さ指数(WBGT)を把握せず、熱中症予防のための労働衛生教育の実施を確認出来なかった。また、糖尿病、高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有している事例も見られ、その多くは医師等の意見を踏まえた配慮がなされていなかった。

このため、本キャンペーンを通じ、すべての職場において、「職場における熱中症予防基本対策要綱」(令和3年4月20日付け基発0420第3号)に基づく基本的な熱中症予防対策を講ずるよう広く呼びかけるとともに、期間中、事業者は①暑さ指数(WBGT)の把握とその値に応じた熱中症予防対策を実施すること、②作業を管理する者及び労働者に対してあらかじめ労働衛生教育を行うこと、③糖尿病、高血圧症など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有する者に対して医師等の意見を踏まえた配慮をおこなうことなど、重点的な対策の徹底を図る。

2 期間

令和6年5月1日から9月30日までとする。

なお、令和6年4月を準備期間とし、令和6年7月を重点取組期間とする。

3 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

- 4 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
- 5 後援（予定）
関係省庁
- 6 主唱者及び協賛者等による連携
各関係団体における実施事項についての情報交換及び相互支援の実施
- 7 主唱者の実施事項
 - (1) 厚生労働省の実施事項
 - ア 熱中症予防に係る周知啓発資料（チェックリストを含む）等の作成、配布
 - イ 熱中症予防に係る有益な情報等を集めた特設サイトの開設
 - （ア）災害事例、効果的な対策、好事例、先進事例の紹介
 - （イ）熱中症予防に資するセミナー、教育用ツール等の案内
 - ウ 各種団体等への協力要請及び連携の促進
 - エ 都道府県労働局、労働基準監督署による事業場への啓発・指導
 - オ その他本キャンペーンを効果的に推進するための事項
 - (2) 各労働災害防止協会等の実施事項
 - ア 会員事業場等への周知啓発
 - イ 事業場の熱中症予防対策への指導援助
 - ウ 熱中症予防に資するセミナー等の開催、教育支援
 - エ 熱中症予防に資するテキスト、周知啓発資料等の提供
 - オ その他本キャンペーンを効果的に推進するための事項
- 8 協賛者の実施事項
 - (1) 有効な熱中症予防関連製品及び日本産業規格を満たした WBGT 指数計の普及促進
 - (2) その他本キャンペーンを効果的に推進するための事項
- 9 各事業場における重点実施事項
期間中に「10 各事業場における詳細な実施事項」に掲げる取組を行うこととする。重点とすべき事項を以下に特記する。
 - (1) 準備期間中
 - 暑さ指数（WBGT）の把握の準備（10の（1）のア）
 - 作業計画の策定等（10の（1）のイ）
 - 緊急時の対応の事前確認等（10の（1）のク）

(2) キャンペーン期間中

- 暑さ指数 (WBGT) の把握と評価 (10 の (2) のア及びイ)
- 作業環境管理 (10 の (2) のウ)
- 作業管理 (10 の (2) のエ)
- 健康管理 (10 の (2) のオ)
- 異常時の措置 (10 の (2) のキ)

(3) 重点取組期間中

- 作業環境管理 (10 の (3) のア)
- 作業管理 (10 の (3) のイ)
- 異常時の措置 (10 の (3) のオ)

10 各事業場における詳細な実施事項

(1) 準備期間中に実施すべき事項

ア 暑さ指数 (WBGT) の把握の準備

日本産業規格 JIS Z 8504 又は JIS B 7922 に適合した WBGT 指数計を準備し、点検すること。黒球がないなど日本産業規格に適合しない測定器では、屋外や輻射熱がある屋内の作業場所で、暑さ指数 (WBGT) が正常に測定されない場合がある。

なお、環境省、気象庁が発表している熱中症警戒アラートは、職場においても、熱中症リスクの早期把握の観点から参考となる。

イ 作業計画の策定等

夏季の暑熱環境下における作業に対する作業計画を策定すること。作業計画には、特に新規入職者や休み明け労働者等を考慮した暑熱順化プログラム、暑さ指数 (WBGT) に応じた十分な休憩時間の確保、WBGT 基準値 (別紙表 1) を踏まえた作業中止に関する事項を含める必要がある。なお、休憩時間の確保や作業中止に関する事項の検討に当たっては、下記ウからオに基づいて実施する対策や検討結果、カからクに基づいて実施する管理等の状況を十分に踏まえたものとする。

また、熱中症の症状を呈して体調不良となった場合等を想定した計画を策定すること。

ウ 設備対策の検討

WBGT 基準値を超えるおそれのある場所において作業を行うことが予定されている場合には、簡易な屋根の設置、通風又は冷房設備の設置、ミストシャワー等による散水設備の設置を検討する。ただし、ミストシャワー等による散水設備の設置に当たっては、湿度が上昇することや滑りやすくなることに留意する。また、既に設置している冷房設備等については、その機能を点検する。

エ 休憩場所の確保の検討

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の確保を検討する。当該休憩場所は横になることのできる広さのものとする。また、休憩場所における状態の把握方法及び状態が悪化した場合の対応についても検討する。

オ 服装等の検討

熱を吸収し又は保熱しやすい服装は避け、透湿性及び通気性の良い服装を準備すること。また、直射日光下における作業が予定されている場合には、通気性の良い帽子、ヘルメット等を準備する。服装等の選定に当たっては、送風や送水により身体を冷却する機能をもつ服やヘルメットを採用するなど、作業中の深部体温上昇の抑制に資するものを積極的に採用する。

なお、事業者が業務に関連し衣類や保護衣を指定することが必要な場合があり、この際には、あらかじめ衣類の種類を確認し、暑さ指数（WBGT）の補正（別紙表2）の必要性を考慮すること。

カ 教育研修の実施

各級管理者、労働者に対する教育を実施する。教育は、別紙表3及び別紙表4に基づき実施する。

教育用教材としては、厚生労働省の運営しているポータルサイト「学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報」に掲載されている動画コンテンツ、「職場における熱中症予防対策マニュアル」、「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」、熱中症予防対策について点検すべき事項をまとめたリーフレット等や、環境省の熱中症予防情報サイトに公表されている熱中症に係る動画コンテンツや救急措置等の要点が記載された携帯カード「熱中症予防カード」などを活用する。

なお、事業者が自ら当該教育を行うことが困難な場合には、関係団体が行う教育を活用する。

キ 労働衛生管理体制の確立

事業者、産業医、衛生管理者、安全衛生推進者又は衛生推進者が中心となり、(1)から(3)までに掲げる熱中症予防対策について検討するとともに、事業場における熱中症予防に係る責任体制の確立を図る。

現場で作業を管理する者等、衛生管理者、安全衛生推進者等以外の者に熱中症予防対策を行わせる場合は、上記カの教育研修を受けた者等熱中症について十分な知識を有する者のうちから、熱中症予防管理者を選任し、同管理者に対し、(2)のクに掲げる業務について教育を行う。

ク 緊急時の対応の事前確認等

事業場において、労働者の体調不良時に搬送を行う病院の把握や緊急時の対応について確認を行い、労働者に対して周知する。

(2) キャンペーン期間中に実施すべき事項

ア 暑さ指数（WBGT）の把握

暑さ指数（WBGT）の把握は、日本産業規格に適合した WBGT 指数計による随時把握を基本とすること。その地域を代表する一般的な暑さ指数（WBGT）を参考とすることは有効であるが、個々の作業場所や作業ごとの状況は反映されていないことに留意する。特に、測定方法や測定場所の差異により、参考値は、実測した暑さ指数（WBGT）よりも低めの数値となることがあるため、直射日光下における作業、炉等の熱源の近くでの作業、冷房設備がなく風通しの悪い屋内における作業については、実測することが必要である。

地域を代表する一般的な暑さ指数（WBGT）の参照：

環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>

建設現場における熱中症の危険度の簡易判定のためのツール：

建設業労働災害防止協会ホームページ

https://www.kensaibou.or.jp/safe_tech/leaflet/files/heat_stroke_risk_assessment_chart.pdf

イ 暑さ指数（WBGT）の評価

実測した暑さ指数（WBGT）（必要に応じて別紙表 2 により衣類の補正をしたもの）は、別紙表 1 の WBGT 基準値に照らして評価し、熱中症リスクを正しく見積もること。WBGT 基準値を超え又は超えるおそれのある場合には、暑さ指数（WBGT）の低減をはじめとした以下ウからオまでの対策を徹底する。

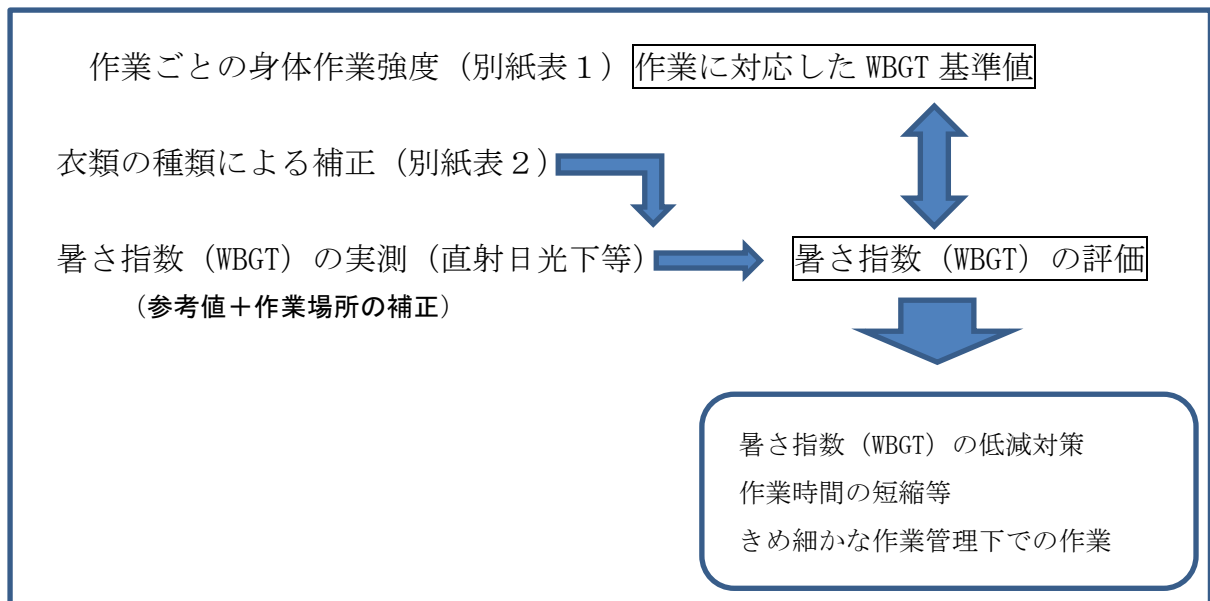


図 暑さ指数（WBGT）の評価と評価結果に基づく措置

ウ 作業環境管理

（ア）暑さ指数（WBGT）の低減等

（１）のウで検討した暑さ指数（WBGT）の低減対策を行う。

（イ）休憩場所の整備等

（１）のエで検討した休憩場所の設置を行う。休憩場所には、氷、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物品及び設備を設ける。また、水分及び塩分の補給を定期的かつ容易に行うことができるよう飲料水、スポーツドリンク、塩飴等の備付け等を行う。さらに、状態が悪化した場合に対応できるように、休憩する者を一人きりにしないことや連絡手段を明示する等に留意する。

エ 作業管理

(ア) 作業時間の短縮等

(1) のイで検討した作業計画に基づき、WBGT 基準値に応じた休憩等を行うこと。

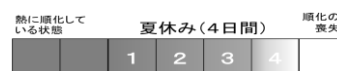
測定した暑さ指数 (WBGT) が WBGT 基準値を大幅に超える場合は、原則として作業を行わないこととする。WBGT 基準値を大幅に超える場所で、やむを得ず作業を行う場合は、次に留意して作業を行う。

- ① 単独作業を控え、(1) のイを参考に、休憩時間を長めに設定する。
- ② 管理者は、作業中労働者の心拍数、体温及び尿の回数・色等の身体状況、水分及び塩分の摂取状況を頻繁に確認する。なお、熱中症の発生しやすさには個人差があることから、ウェアラブルデバイスなどの IoT 機器を活用することによる健康管理も有効である。

(イ) 暑熱順化への対応

暑熱順化の有無が、熱中症の発生リスクに大きく影響することから、7 日以上かけて暑熱環境での身体的負荷を増やし、作業時間を調整し、次第に長くすることが望ましい。特に、新規採用者等に対して他の労働者と同様の暑熱作業を行わせないように、計画的な暑熱順化プログラムを組むこと。

なお、夏季休暇等のため熱へのばく露が中断すると 4 日後には暑熱順化の顕著な喪失が始まることに留意する (※)。



暑熱順化ができていない場合には、特に (2) のエの (ア) に留意の上、作業を行う。

※暑熱順化対応例

職場での暑熱順化は暑さが本格化する前に作業時間を徐々に伸ばすなど調整し、発汗しやすい服装等で作業負荷をかけ、個人の健康状態を確認しながら 7 日以上かけて実施する。職場以外でも、個人の運動、入浴等日常生活で無理のない範囲で汗をかくようにすることも可能である。

また、4 日後には暑熱順化が顕著に喪失することを踏まえ、連休前に 7 日以上かけて身体的負荷を増やすなど暑熱順化しても、GW などを挟む場合には、休暇中の活動状況をヒアリングするなどして、休暇中に発汗を伴うスポーツ等を行っていなかったような場合は、必要に応じ、暑熱順化期間の延長や、追加の暑熱順化を行う。

(ウ) 水分及び塩分の摂取

労働者は、のどの渇きに関する自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の作業前後の摂取及び作業中の定期的な摂取を行う。管理者は、労働者の水分及び塩分の摂取を確認するための表の作成、作業中の巡視における確認、水分を常備、休憩設備の工夫などにより、労働者からの申出にかかわらず定期的な水分及び塩分の摂取の徹底を図る。

なお、尿の回数が少ない又は尿の色が普段より濃い状態は、体内の水分が不足している状態である可能性があることを作業員へ周知する。

(エ) 服装等

(1) のオで検討した服、帽子、ヘルメット等を着用する。必要に応じて、通気性の良い衣類に変更する。

(オ) プレクーリング

暑さ指数（WBGT）が高い暑熱環境の下で、作業強度を下げたり通気性の良い衣服を採用したりすることが困難な作業においては、作業開始前にあらかじめ深部体温を下げ、作業中の体温上昇を抑えるプレクーリングも行われており、体表面を冷却する方法と、冷水やアイススラリー（流動性の氷状飲料）などを摂取して体内から冷却する方法とがある。必要に応じて作業開始前や休憩時間中のプレクーリングを検討すること。

オ 健康管理

(ア) 健康診断結果に基づく対応等

熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある次のような疾病を有する者に対しては、医師等の意見を踏まえ配慮を行う。

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感冒等、⑧下痢等

(イ) 日常の健康管理

当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒、体調不良等が熱中症の発症に影響を与えるおそれがあることについて指導を行う。また、熱中症の具体的症状について労働者に教育し、労働者自身が早期に気づくことができるようにする。

(ウ) 労働者の健康状態及び暑熱順化の状況の確認

当日の作業開始前に、当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒、体調不良等の健康状態の確認を行う。また、職長等の管理者は、入職後1週間未満の労働者及び夏季休暇等のために熱へのばく露から4日以上離れていた労働者をあらかじめ把握し、当該労働者の作業時間中や作業終了時における健康状態に特に配慮する。

健康状態又は暑熱順化の状況から熱中症の発症リスクが高いと疑われる者に対しては、必要に応じ作業の配置換え等を行う。

(エ) 作業中の労働者の健康状態の確認

作業中は巡視を頻繁に行い、声をかけるなどして労働者の健康状態を確認する。また、単独での長時間労働を避けさせ、複数の労働者による作業においては、労働者にお互いの健康状態について留意するよう指導するとともに、異変を感じた際には躊躇することなく周囲の労働者や管理者に申し出るよう指導する。単独作業を避けられない場合はウェアラブルデバイス導入を検討することや体調の定期連絡など常に状況を確認できる態勢を確保する。

カ 労働衛生教育

(1) のカの教育研修については、期間中においても、適切な機会をとらえて実施する。特に別紙表 4 に示す内容については、雇入れ時や新規入場時に加え、日々の朝礼等の際にも繰り返し実施する。

キ 異常時の措置

本人や周りが少しでも異変を感じた際には、必ず、一旦、作業を離れ、病院に搬送するなどの措置をとるとともに、症状に応じて救急隊を要請する。なお、本人に自覚症状がない、又は大丈夫との本人からの申出があったとしても周囲の判断で病院への搬送や救急隊の要請を行う。病院に搬送するまでの間や救急隊が到着するまでの間には、必要に応じて水分・塩分の摂取を行ったり、衣服を脱がせ水をかけて全身を急速冷却すること等により効果的な体温の低減措置に努める。その際には、一人きりにせず誰かが様子を観察する。

ク 熱中症予防管理者等の業務

衛生管理者、安全衛生推進者、衛生推進者又は熱中症予防管理者に対し、次の業務を行わせること。

- (ア) 作業に応じて、適用すべき WBGT 基準値を決定し、併せて衣類に関し暑さ指数 (WBGT) に加えるべき着衣補正值の有無を確認すること。
- (イ) ウの (ア) の暑さ指数 (WBGT) の低減対策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、あらかじめ各労働者の暑熱順化の状況を確認すること。なお、あらかじめ暑熱順化不足の疑われる労働者は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) 作業場所の暑さ指数 (WBGT) の把握と結果の評価を行うこと。
評価結果に基づき、必要に応じて作業時間の短縮等の措置を講ずること。
- (カ) 職場巡視を行い、労働者の水分及び塩分の摂取状況を確認すること。
- (キ) 退勤後に体調が悪化するについて注意喚起すること。

(3) 重点取組期間中に実施すべき事項

ア 作業環境管理

(2) のウの (ア) の暑さ指数 (WBGT) の低減効果を再確認し、必要に依

じ追加対策を行う。

イ 作業管理

(ア) 期間中に梅雨明けを迎える地域が多く、急激な暑さ指数（WBGT）の上昇が想定されるが、その場合は、労働者の暑熱順化ができていないことから、プログラムに沿って暑熱順化を行うとともに、暑さ指数（WBGT）に応じた作業の中断等を徹底する。

(イ) 水分及び塩分の積極的な摂取や熱中症予防管理者等によるその確認の徹底を図る。

ウ 健康管理

当日の朝食の未摂取、睡眠不足、体調不良、前日の多量の飲酒、暑熱順化の不足等について、作業開始前に確認するとともに、巡視の頻度を増やす。

エ 労働衛生教育

期間中は熱中症のリスクが高まっていることを含め、重点的な教育を行う。

オ 異常時の措置

(2) のキの措置に加え、体調不良の者を休憩させる場合は、状態の把握が容易に行えるように配慮し、状態が悪化した場合の連絡・対応方法を確認しておく。異常を認めたときは、躊躇することなく救急隊を要請する。

表 1 身体作業強度等に応じた WBGT 基準値

| 区分 | 身体作業強度（代謝率レベル）の例 | WBGT 基準値 | |
|-------------|--|-----------------------|------------------------|
| | | 暑熱順化者の WBGT 基準値 °C | 暑熱非順化者の WBGT 基準値 °C |
| 0 安静 | 安静、楽な座位 | 33 | 32 |
| 1 低代謝率 | 軽い手作業（書く、タイピング、描く、縫う、簿記）；手及び腕の作業（小さいペンチツール、点検、組立て又は軽い材料の区分け）；腕及び脚の作業（通常の状態での乗り物の運転、フットスイッチ及びペダルの操作）。 立位でドリル作業（小さい部品）；フライス盤（小さい部品）；コイル巻き；小さい電機子巻き；小さい力で駆動する機械；2.5 km/h 以下での平たん（坦）な場所での歩き。 | 30 | 29 |
| 2 中程度代謝率 | 継続的な手及び腕の作業 [くぎ（釘）打ち、盛土]；腕及び脚の作業（トラックのオフロード運転、トラクター及び建設車両）；腕と胴体の作業（空気圧ハンマーでの作業、トラクター組立て、しっくい塗り、中くらいの重さの材料を断続的に持つ作業、草むしり、除草、果物及び野菜の収穫）；軽量の荷車及び手押し車を押したり引いたりする；2.5 km/h～5.5 km/h での平たんな場所での歩き；鍛造 | 28 | 26 |
| 3 高代謝率 | 強度の腕及び胴体の作業；重量物の運搬；ショベル作業；ハンマー作業；のこぎり作業；硬い木へのかんな掛け又はのみ作業；草刈り；掘る；5.5 km/h～7 km/h での平たんな場所での歩き。 重量物の荷車及び手押し車を押したり引いたりする；鋳物を削る；コンクリートブロックを積む。 | 26 | 23 |
| 4 極高代謝率 | 最大速度の速さでのとても激しい活動；おの（斧）を振るう；激しくシャベルを使ったり掘ったりする；階段を昇る；平たんな場所で走る；7km/h 以上で平たんな場所を歩く。 | 25 | 20 |

注 1 日本産業規格 JIS Z 8504（熱環境の人間工学－WBGT（湿球黒球温度）指数に基づく作業者の熱ストレスの評価－暑熱環境）附属書 A「WBGT 熱ストレス指数の基準値」を基に、同表に示す代謝率レベルを具体的な例に置き換えて作成したもの。

注 2 暑熱順化者とは、「評価期間の少なくとも 1 週間以前から同様の全労働期間、高温作業条件（又は類似若しくはそれ以上の極端な条件）にばく露された人」をいう。

注3（参考1）身体を冷却する服の着用をしていない等、特段の熱中症予防対策を講じていない場合における「休憩時間の目安」：暑熱順化した作業員において、WBGT基準値～1℃程度超過しているときには1時間当たり15分以上の休憩、2℃程度超過しているときには30分以上の休憩、3℃程度超過しているときには45分以上の休憩、それ以上超過しているときには作業中止が望ましい。暑熱順化していない作業員においては、上記よりもより長い時間の休憩等が望ましい。

（出典）米国産業衛生専門家会議（ACGIH）の許容限界値（TLV）を元に算出。

注4 身体を冷却する服の着用等により、作業中の深部体温の上昇や休憩中の身体冷却の促進が図られるような場合については、参考1に示した休憩時間を短縮し、又は作業中止とするWBGT値を高く設定することも可能であるが、その検討に当たっては、以下、参考2に掲げる知見を踏まえたものとする。また、熱中症の発症や発症後の重症化の有無及び早さは個々の労働者の健康状態や作業態様によって大きく異なるため、10(2)オ(エ)に掲げる「作業中の労働者の健康状態の確認」に当たっては、周辺で作業する作業員との間で2人1組で「バディ」を組ませて声かけ等により定期的に相互の健康状態や異常の有無を確認するなどにより、熱中症の未然防止や発症時の迅速な応急措置の実施に努めることが必要である。

（参考2）

- ・ 適切な休憩の取得で体温や体液の正常化を図った上での、ファン付き作業服の着用は、作業時間を長くすることも可能である。温度30℃、湿度85%における運動実験の結果、ファン付き作業服の着用は非着用時と比較して同様の体温に到達するまで15分遅らせる効果があることがわかっている。
- ・ 同実験の結果、ファン付き作業服の着用は非着用時と比較して推定発汗量が約20%減少させる効果があることもわかっている。

表2 衣類の組合せにより暑さ指数 (WBGT) に加えるべき着衣補正值 (°C-WBGT)

| 組合せ | コメント | 暑さ指数 (WBGT) に加えるべき着衣補正值 (°C-WBGT) |
|-------------------------------|--|-----------------------------------|
| 作業服 | 織物製作業服で、基準となる組合せ着衣である。 | 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汎用的な手法である。 | 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湿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湿つなぎ服 | 実際の効果は環境湿度に影響され、多くの場合、影響はもっと小さくなる。 | 10 |
| フードつき単層の不透湿つなぎ服 | 実際の効果は環境湿度に影響され、多くの場合、影響はもっと小さくなる。 | 11 |
| 服の上に着たフードなし不透湿性のつなぎ服 | — | 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着用する場合。フードなしの組合せ着衣の着衣補正值に加算される。 | +1 |

注記1 透湿抵抗が高い衣服では、相対湿度に依存する。着衣補正值は起こりうる最も高い値を示す。

注記2 SMS はスパンボンド-メルトブローン-スパンボンドの3層構造からなる不織布である。

注記3 ポリオレフィンとは、ポリエチレン、ポリプロピレン、ならびにその共重合体などの総称である。

表 3 熱中症予防管理者労働衛生教育

| 事項 | | 範囲 | 時間 |
|-----|-----------|---|------|
| (1) | 熱中症の症状* | <ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症の概要 ・ 職場における熱中症の特徴 ・ 体温の調節 ・ 体液の調節 ・ 熱中症が発生する仕組みと症状 | 30分 |
| (2) | 熱中症の予防方法* | <ul style="list-style-type: none"> ・ 暑さ指数（WBGT）（意味、WBGT 基準値に基づく評価） ・ 作業環境管理（暑さ指数（WBGT）の低減、休憩場所の整備等） ・ 作業管理（作業時間の短縮、暑熱順化、水分及び塩分の摂取、服装、作業中の巡視等） ・ 健康管理（健康診断結果に基づく対応、日常の健康管理、労働者の健康状態の確認、身体の状況の確認等） ・ 労働衛生教育（労働者に対する教育の重要性、教育内容及び教育方法） ・ 熱中症予防対策事例 | 150分 |
| (3) | 緊急時の救急処置 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 緊急連絡網の作成及び周知 ・ 緊急時の救急措置 | 15分 |
| (4) | 熱中症の事例 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症の災害事例 | 15分 |

注 対象者の熱中症に対する基礎知識の状況に応じ、(1)及び(2)をそれぞれ15分、75分に短縮して行うこととして差し支えない。

表 4 労働者向け労働衛生教育（雇入れ時又は新規入場時）

| 事項 | | 範囲 |
|-----|----------|--|
| (1) | 熱中症の症状 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症の概要 ・ 職場における熱中症の特徴 ・ 体温の調節 ・ 体液の調節 ・ 熱中症が発生する仕組みと症状 |
| (2) | 熱中症の予防方法 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 暑さ指数（WBGT）の意味 ・ 現場での熱中症予防活動（暑熱順化、水分及び塩分の摂取、服装、日常の健康管理等） |
| (3) | 緊急時の救急処置 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 緊急時の救急措置 |
| (4) | 熱中症の事例 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 熱中症の災害事例 |

STOP！熱中症

別添 1

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800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

チューイカン吉

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

| | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 労働衛生管理体制の確立 | 事業場ごとに熱中症予防管理者を選任し熱中症予防の責任体制を確立 |
| <input type="checkbox"/> 暑さ指数の把握の準備 | JIS規格に適合した暑さ指数計を準備し、点検 |
| <input type="checkbox"/> 作業計画の策定 | 暑さ指数に応じた休憩時間の確保、作業中止に関する事項を含めた作業計画を策定 |
| <input type="checkbox"/> 設備対策の検討 | 暑さ指数低減のため簡易な屋根、通風または冷房設備、散水設備の設置を検討 |
| <input type="checkbox"/> 休憩場所の確保の検討 | 冷房を備えた休憩場所や涼しい休憩場所の確保を検討 |
| <input type="checkbox"/> 服装の検討 | 透湿性と通気性の良い服装を準備、送風や送水により身体を冷却する機能をもつ服の着用も検討 |
| <input type="checkbox"/> 緊急時の対応の事前確認 | 緊急時の対応を確認し、労働者に周知 |
| <input type="checkbox"/> 教育研修の実施 | 管理者、労働者に対する教育を実施 |

【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）



キャンペーン期間（5月～9月）にすべきこと

STEP
1

暑さ指数の把握と評価

- JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握
地域を代表する一般的な暑さ指数（環境省）を参考とすることも有効



環境省
熱中症予防情報
サイト

STEP
2

測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 暑さ指数の低減 | 準備期間に検討した設備対策を実施 |
| <input type="checkbox"/> 休憩場所の整備 | 準備期間に検討した休憩場所を設置 |
| <input type="checkbox"/> 服装 | 準備期間に検討した服装を着用 |
| <input type="checkbox"/> 作業時間の短縮 | 作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩、作業中止 |
| <input type="checkbox"/> 暑熱順化への対応 | 熱に慣らすため、7日以上かけて作業時間の調整 ※新規入職者や休み明け労働者は別途調整することに注意 |
| <input type="checkbox"/> 水分・塩分の摂取 | 水分と塩分を定期的に摂取（水分等を携行させる等を考慮） |
| <input type="checkbox"/> プレクーリング | 作業開始前や休憩時間中に深部体温を低減 |
| <input type="checkbox"/> 健康診断結果に基づく対応 | 次の疾病を持った方には医師等の意見を踏まえ配慮 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 |
| <input type="checkbox"/> 日常の健康管理 | 当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを指導し、作業開始前に確認 |
| <input type="checkbox"/> 作業中の労働者の健康状態の確認 | 巡視を頻繁に行い声をかける、「バディ」を組ませる等労働者にお互いの健康状態を留意するよう指導 |
| <input type="checkbox"/> 異常時の措置 | 少しでも本人や周りが異変を感じたら、必ず一旦作業を離れ、病院に搬送する（症状に応じて救急隊を要請）などを措置 ※全身を濡らして送風することなどにより体温を低減 ※一人きりにしない |

重点取組期間（7月）にすべきこと

- 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加
- 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加
- 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施
- 体調不良の者に異常を認めるときは、躊躇することなく救急隊を要請**

熱中症対策アンバサダー[®]講座

本講座は右記団体の協力を得て開催します：埼玉県労働局

【オンデマンドによる講義】

- 応募開始日：2024年05月13日（月）00:00
- 応募締切日：2024年07月31日（水）23:59
- 定員数： 500名様

実施内容

お申し込み後、受講番号とオンデマンド講義のURLをメールにてお知らせします。メールのご受信後、2週間以内に講義I・II・トピックス全ての視聴を終えてください。

オンデマンド

講義 I 「熱中症について知る」

大塚製薬株式会社

オンデマンド

講義 II 「熱中症対策」

大塚製薬株式会社

オンデマンド

トピックス ① 「熱中症対策の推進のための法制度について ～気候変動適応法の改正～」

環境省

トピックス ② 「地域における効果的な熱中症対策の取組紹介」

独立行政法人環境再生保全機構

確認テスト

熱中症対策アンバサダーの認定には、当講座を受講し、確認テストに合格する必要があります。講義I・II・トピックスの視聴確認がとれましたら、確認テストのご案内をメールにてお知らせいたします。確認テストの有効期限は全動画の視聴完了時間より2週間となります。それまでに確認テストを完了（受講・合格）ください。

お申し込み方法

下記のURLもしくは二次元コードよりアクセスし、お申込みください。

<https://nccx.otsuka/sem/sam001031>



- 注意事項：・携帯電話のメールアドレスを登録される場合、受信拒否にならないように、no-reply@otsuka.jpからのメールを受信できるように、設定のご確認をお願いします。
・返信がない場合は、応募が完了していない可能性がありますので、事務局へお問い合わせください。

no-reply@otsuka.jp（受講証通知・修了証発送通知・問い合わせ返信メール）

問い合わせ先

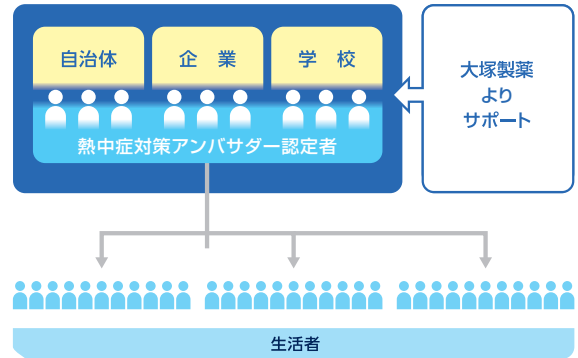
「熱中症対策アンバサダー講座事務局」 URL： <https://opnc.info/hamb>

TEL：0120-610-025（通話無料/10～18時受付、無休）

熱中症対策アンバサダー®講座

熱中症の発生を防ぐためには、個々で気を付けていくことはもちろんですが、正しい知識をもって熱中症対策をおこなうことができるよう、多くの方々に呼びかけていくことも必要です。当講座では、熱中症対策の啓発・普及活動をおこなう際に必要な専門的な知識を学んでいただくことができます。当講座を受講し、確認テストに合格され、アンバサダー会員として「登録」された方には、「熱中症対策アンバサダー」として当社が証明する「修了証」を交付します。

熱中症対策アンバサダーの活動イメージ



アンバサダーの活躍フィールドの一例

健康セミナー・地域イベントなど



運動会・スポーツ競技会など



子どもや高齢者への声かけなど



「熱中症対策アンバサダー講座」実施概要

■ 受講資格

どなたでも受講いただけます。

■ 受講料

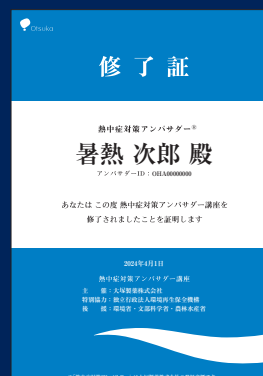
無料 [修了後の更新は不要(無期限)]

■ 提供されるツール



監修:中京大学 松本孝朗教授
一般・学校・職場・シニアの4パターンあります。
※イメージです。

専用スライド
(PPT形式)



修了証

「熱中症対策アンバサダー」は大塚製薬株式会社の登録商標です。

熱中症

の 応急処置マニュアル

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

熱中症を疑ったときには何をすべきか

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

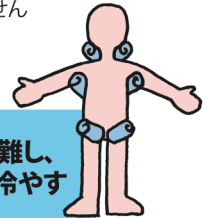
救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼び
かけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけません

救急車を待つ間

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の
下、太腿のつけ根を集中的に
冷やしましょう*

すみやかに
医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている
場合は、塩分が入
ったスポーツドリンクや
経口補水液、食塩水
がよいでしょう

*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

出典:環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」




POINT

どこを冷やすのか？

文中やイラストでも示しているように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面(鼠径部)等です。そこに保冷剤や氷枕(なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷)をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させて体を冷やす方法もあります。

出典:環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」を改変

熱中症の症状

| 分類 | 症状 | 臨床症状からの分類 | 重症度 | 対処法(参考) |
|----------------|---|--------------|-----|--|
| 重症度Ⅰ度 (軽症) | <ul style="list-style-type: none"> 意識ははっきりしている 手足がしびれる めまい・たちくらみがある 筋肉のこむら返りがある(痛い)  | 熱失神 熱けいれん | 小 | 現場で対処し経過観察 涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。 |
| 重症度Ⅱ度 (中等症) | <ul style="list-style-type: none"> 吐き気がする・吐く 頭がガンガンする(頭痛) 体がだるい(倦怠感) 意識が何となくおかしい  | 熱疲労 | | 医療機関を受診 速やかに医療機関を受診しましょう。 |
| 重症度Ⅲ度 (重症) | <ul style="list-style-type: none"> 意識がない 呼びかけに対し返事がおかしい 体がひきつる(けいれん) まっすぐ歩けない・走れない 体が熱い  | 熱射病 | 大 | 救急車要請 救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。 |

出典：日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2015を参考に大塚製薬で改変

熱中症予防のポイント

暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



室内環境を整えましょう

高齢者の熱中症の特徴として、室内で多く発生していることがあげられます。部屋の温度が上がらないように工夫するとともに、こまめに温度をチェックするようにしましょう。



こまめに水分補給

汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかせません。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



日頃から体調管理

普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。



POINT

カラダの水分量を維持するためには、体液に近い成分のイオン飲料がおすすめです。ナトリウムなどのイオン(電解質)を適切な濃度で含んでいるのでカラダに負担をかけず体内に素早く吸収されます。さらに、尿として排出されにくく、水と比べても体内保持率が高いイオン飲料は、長時間カラダを潤し続ける特性があり、水分補給に適しています。

飲料別体内キープ力比較

飲んだ後、2時間座り続けた間、飲んだ量のうちカラダに残った割合。



出典:Doi T, et al: Aviat Space Environ Med(2004)を改変

熱中症を防ごう!

暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP

予防には『暑熱順化』スイッチ ON

Q. 身体が暑さに慣れていないと
気温が高くない時期でも熱中症になるってホント?

知りたい方は、下記ガイド p42 参照

中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業員向け
働く人の今すぐ使える **熱中症ガイド**



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

職場における熱中症予防



働く人の
今すぐ使える
熱中症ガイド



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

目次

| | | | |
|------------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 01 熱中症から命を守る | P4 | 05 熱中症の基礎知識 | P56 |
| 1. 職場で熱中症になった人 | | 1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件 | |
| 2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え | | 2. 暑さ指数 (WBGT) | |
| 3. 熱中症の症状と重症度分類 | | 3. 高齢者や持病がある作業員への配慮 | |
| 4. 現場で作業員が倒れたときの「命を救う行動」と「あやまった行動」 | | 4. STOP! 熱中症クールワークキャンペーン | |
| 5. 熱中症「応急手当」カード (携帯用) | | 5. 多言語リーフレット | |
| | | 6. もっと詳しく知りたい方へ | |
| 02 危ない状況と対策 | P12 | 06 事業主、安全・衛生管理担当者の方へ | P63 |
| 1. 建設現場 (屋外) 編 | | 1. 関係法令・関係指針・要綱 | |
| 2. 製造現場 (屋内) 編 | | 2. 補助金・助成金 | |
| 3. その他現場 編 | | 3. 講習用スライド/スライドショー動画 | |
| 03 予防法 | P30 | 07 まとめ | P87 |
| 1. 3つの注意点 (前日/仕事前/仕事中) | | 1. 熱中症の見分け方と応急手当 | |
| 2. 暑熱順化 (暑さに慣れる) | | 2. 予防には『暑熱順化』 | |
| 3. 休憩時間について | | 3. 水分補給と休憩 | |
| 4. 予防対策グッズの使用 | | 4. 注意点 | |
| 04 取組例 | P47 | | |

熱中症を防ぐ3つの注意点

①前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラートの確認

②仕事前のチェック

- よく眠れたか
- 食事をしたか
- 体調は良いか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラートの確認

③工作中的チェック

- 単独作業を避け、声をかけ合う
- 監督者は現場パトロール
- 水分・塩分の補給
- こまめに休憩



熱中症の見分け方と『命を救う』応急手当

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

すぐに**119**番



作業着を脱がせ
水をかけ全身を

急速冷却



ON

熱中症 予防スイッチ・オン

その行動、その習慣が、いのちを守る



自分で
できる



7



つのこと

1

熱中症を正しく知ろう

1-1

(管理者編)



動画はQRから

1-2

(作業員編)



動画はQRから

2

応急手当と
水道水散布法



動画はQRから

3

暑さ指数の活用

3-1

測定
(管理者編)



動画はQRから

3-2

確認
(作業員編)



動画はQRから

4

暑熱順化



動画はQRから

5

水分塩分
同時補給



動画はQRから

6

プレクーリング



動画はQRから

7

健康管理



動画はQRから




ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

・都道府県労働局・労働基準監督署

1 熱中症を正しく知ろう


- 体内に身体に熱がこもって、体温が上がって、熱中症になる
- 熱中症になる要因は、
 - 「蒸し暑さ」
 - 「暑さに慣れていない」
 - 「水分・塩分の不足」
 - 「長時間連続作業」

対策として、以下の**2**～**7**を適切に講じてください



2 応急手当と水道水散布法

- I度(軽度)** 意識ははっきりしているが、めまい・立ちくらみ等の症状
→冷所に移動して安静にし、身体を冷やし、水分と塩分を補給(1人にしない)
- II度(中等度)** 頭痛や吐き気、だるい等の症状
→医療機関を受診(状況のよくわかる人が医療機関に同行)
- III度(重症)** 意識障害、けいれん発作、高体温等の症状
→救急車を要請
救急車が到着するまで、作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却



3 暑さ指数の活用

暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの

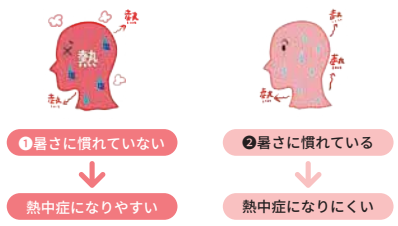
暑さ指数を活用するための4つのステップ

- 暑さ指数の測定
- 着用している作業着などを考慮して測定値を補正
- 危険度を確認して対策
- 作業者への周知

| | | |
|-------|------|-------------------------------|
| 31~33 | ☹️☹️ | 危険 Danger |
| 28~31 | ☹️ | 嚴重警戒 Severe Warning |
| 25~28 | ☹️ | 警戒 Warning |
| 21~25 | ☹️ | 注意 Caution |

4 暑熱順化

- 暑熱順化**:夏の暑さに身体を慣らすこと
- 入職したての人、長期休暇あけの人は、要注意
- 暑さに体が慣れても**数日間職場を離れると効果は消滅**
- 運動や入浴などで汗をかいて暑熱順化することもできる




5 水分塩分同時補給

- 水分と塩分は同時に補給**
- のどが渴いたと思ったときには、すでに脱水状態が始まっていることがある

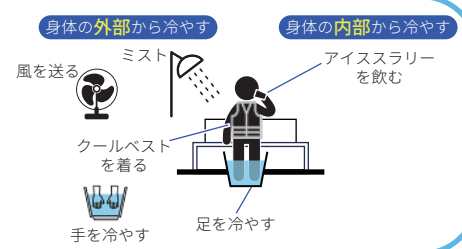
のどが渴く前に、仕事の合間に、こまめに水分を補給することが大切

脱水症セルフチェック



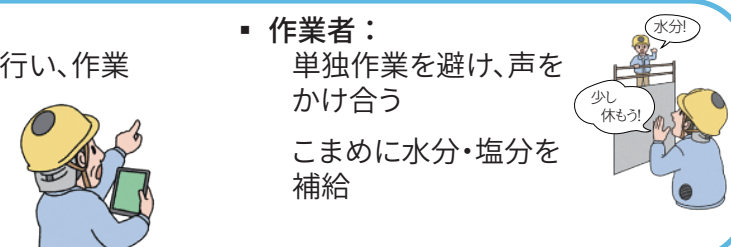
6 プレクーリング

- あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする**
- プレクーリングの方法は以下の2つ
 - 身体の外側から冷やす方法
 - 内部から冷やす方法



7 健康管理

- 管理者:** 現場パトロールを行い、作業員に声をかけ、健康状態を確認
- 作業者:** 単独作業を避け、声をかけ合う。こまめに水分・塩分を補給



参考リンク先

学ぼう! 備えよう! 職場の仲間を守ろう!
職場における熱中症予防情報

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







熱中症予防チェック！




1 前日の体調をチェック

- 深酒していませんか 
- 夜更かしをしていませんか
- 体調不良になっていませんか
- 熱中症警戒アラートを確認しましたか
- 暑熱順化できていますか


2 仕事前の体調をチェック

- よく眠れましたか
- 朝食をしっかり食べましたか 
- 体調はよいですか。
発熱、下痢、吐き気、だるさはないですか。
- 二日酔いしていませんか
- 熱中症警戒アラートを確認しましたか

3 仕事前の準備をチェック

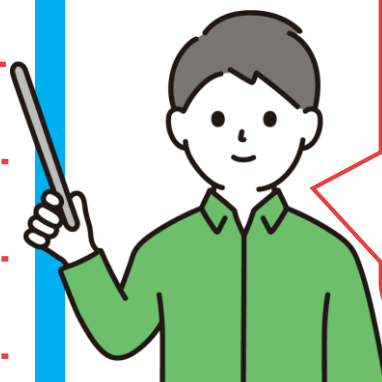
- 休憩場所は確保されていますか
- 水分・塩分の用意はできていますか
- 応急手当の方法を確認してありますか
- プレクーリングしていますか 
- WBGT値に応じた作業計画になっていますか

4 仕事中の危険をチェック

- 単独作業を避けていますか
- 声をかけあった作業をしていますか
- 水分・塩分の補給をして
(させて) いますか 
- こまめに休憩をとって
(とらせて) いますか
- 管理者がパトロールを行い健康状態を確認していますか

5 発生時に備えたチェック

- すぐに涼しいところに移動させ身体を冷やす準備がありますか
- 近隣の病院、診療所などの情報収集はしてありますか
- 緊急連絡網など連絡体制は確認してありますか
- 熱中症予防・対応などの教育はしていますか
- 応急手当マニュアルなど発生時の対応を確認できるものを用意していますか



熱中症は正しい知識を持ち、きちんと対応すれば防ぐことができるあるいは軽症ですむ災害です。しっかりと準備をして、暑い夏をのりきりましょう！