

熱中症対策セミナー

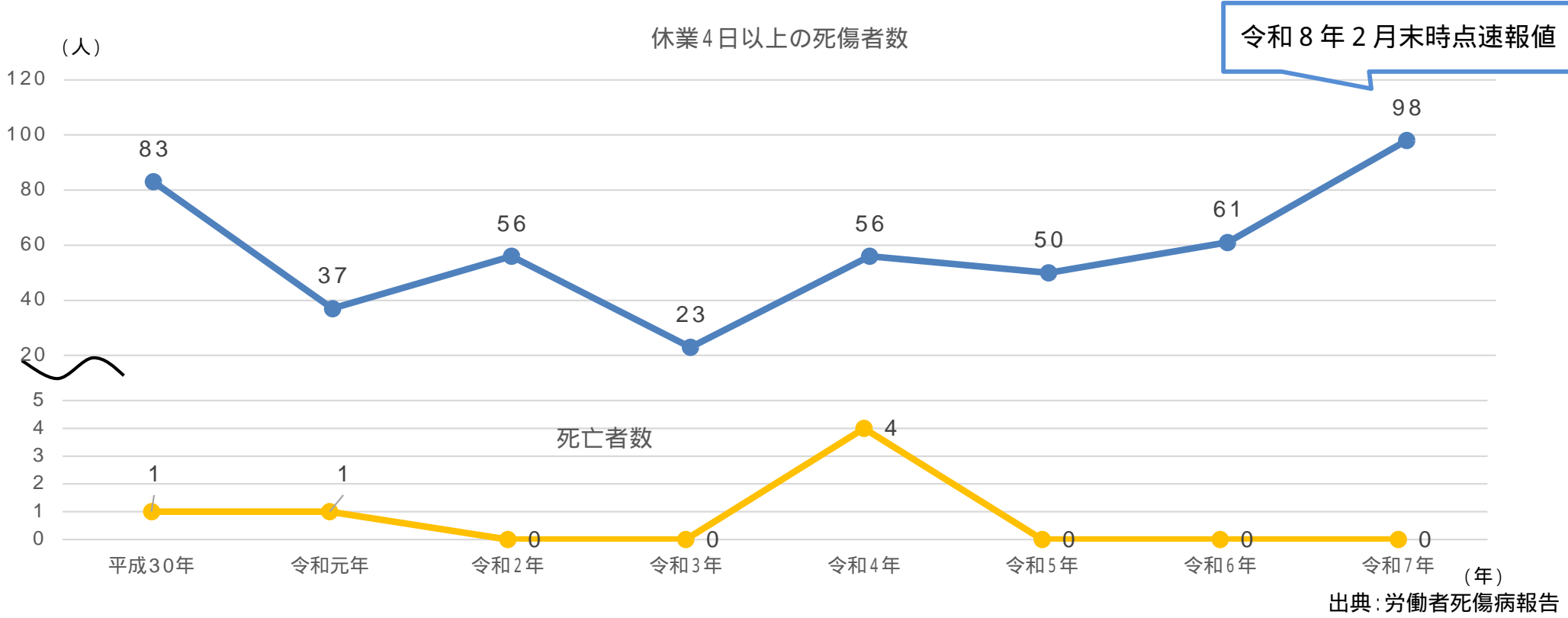
STOP! 熱中症クールワークキャンペーン等について



令和8年4月22日(水)
埼玉労働局労働基準部健康安全課
課長 川又 裕子

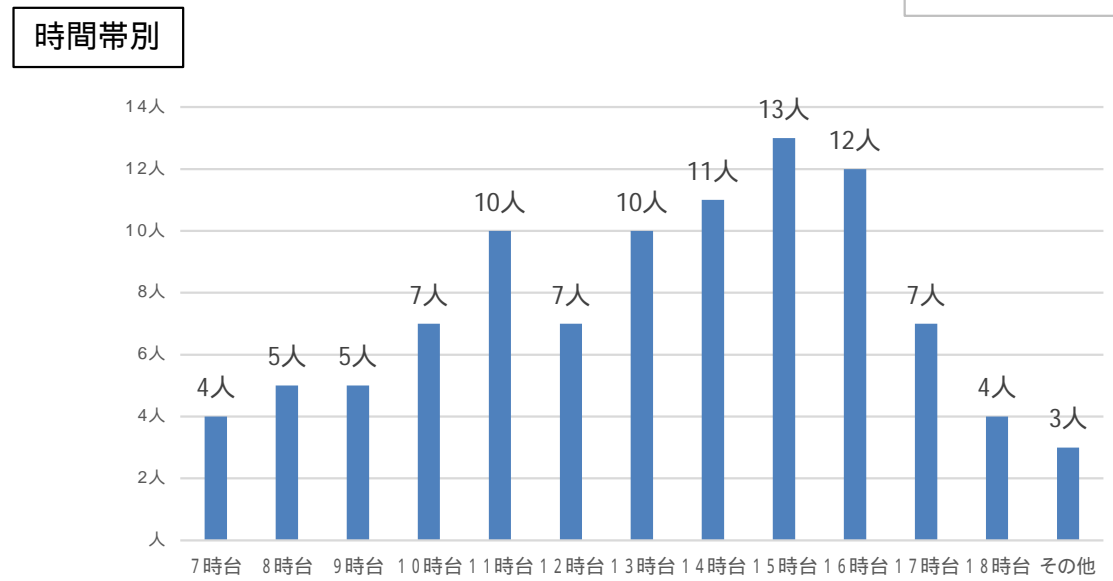
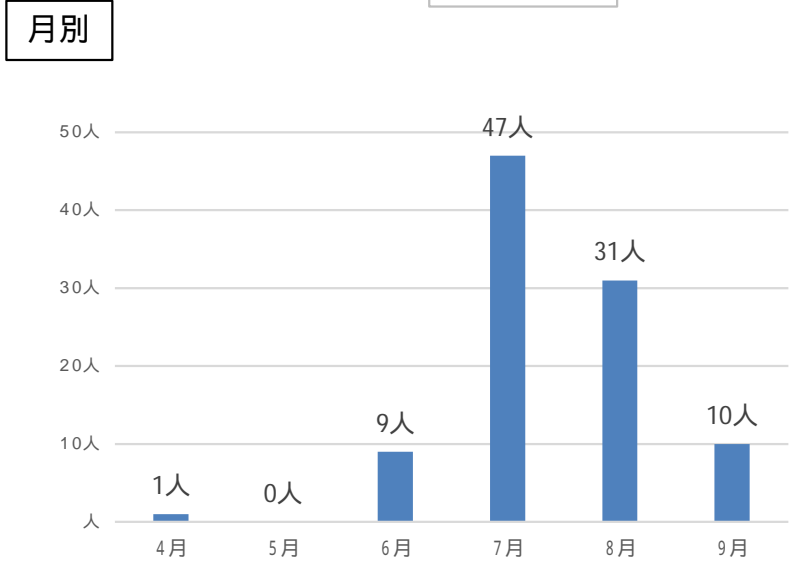
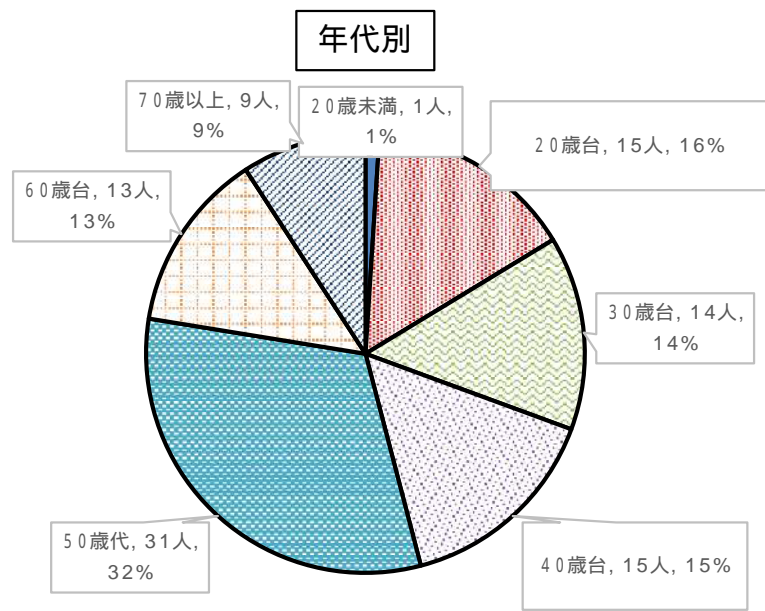
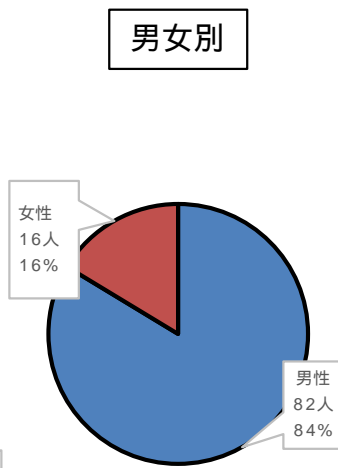
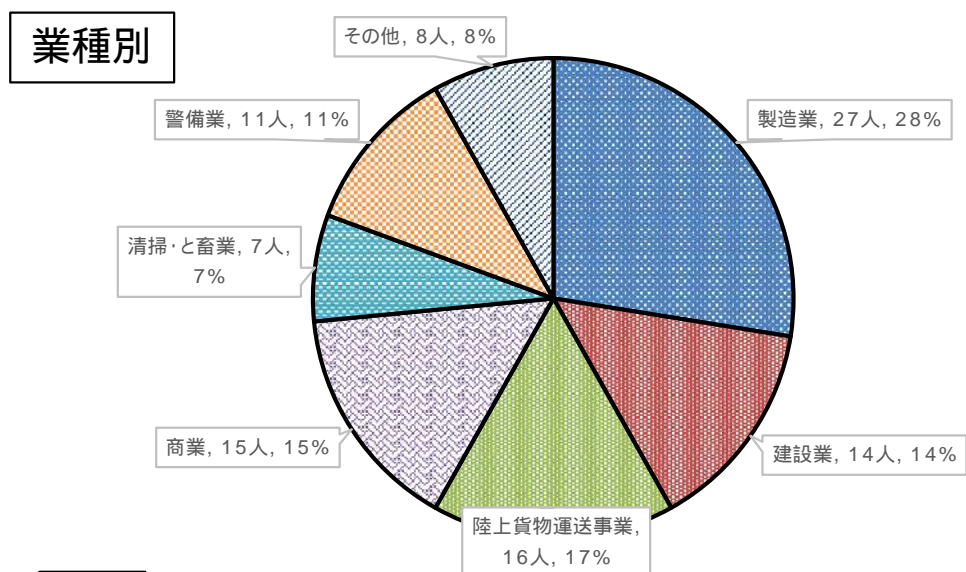
埼玉の職場における熱中症による死傷者数の推移

昨年も今年も猛暑であったが、死亡者数は0、休業4日以上の死傷災害は増加



埼玉の職場における熱中症による死傷者数の推移

令和8年2月末時点速報値で集計



職場における熱中症予防対策

昨年度までの対策

4月準備月間/5～9月キャンペーン期間/7月重点取組期間

「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」
に基づく措置

R3.4.20付け基発0420第3号

「職場における熱中症予防基本対策要綱」
に基づく措置

令和7年6月1日 施行

「労働安全衛生規則第612条の2」

に基づく措置

今年度からの対策

4月準備月間/5～9月キャンペーン期間/7月重点取組期間

「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」
に基づく措置

R8.3.18付け基発0318第1号

「職場における熱中症防止対策のためのガイドライン」
に基づく措置

令和7年6月1日 施行

「労働安全衛生規則第612条の2」

に基づく措置

労働安全衛生規則第612条の2

- 1 事業者は、**暑熱な場所において連続して行われる作業等**熱中症を生ずるおそれのある作業を行うときは、あらかじめ、当該作業に従事する者が熱中症の自覚症状を有する場合又は当該作業に従事する他の者に熱中症が生じた疑いがあることを当該作業に従事する他の者が発見した場合にその旨の報告をさせる体制を整備し、当該作業に従事する者に対し、当該体制を周知させなければならない。
- 2 事業者は、**暑熱な場所において連続して行われる作業等**熱中症を生ずるおそれのある作業を行うときは、あらかじめ、作業場ごとに、当該作業からの離脱、身体の冷却、必要に応じて医師の診察又は処置を受けさせることその他熱中症の症状の悪化を防止するために必要な措置の内容及びその実施に関する手順を定め、当該作業に従事する者に対し、当該措置の内容及びその実施に関する手順を周知させなければならない。

附則 この省令は、令和7年6月1日から施行する。

熱中症

高温多湿な環境下において、体内の水分や塩分（ナトリウム等）バランスが崩れる、体温の調節機能が破綻する等して、発症する障害の総称であること。

暑熱な場所

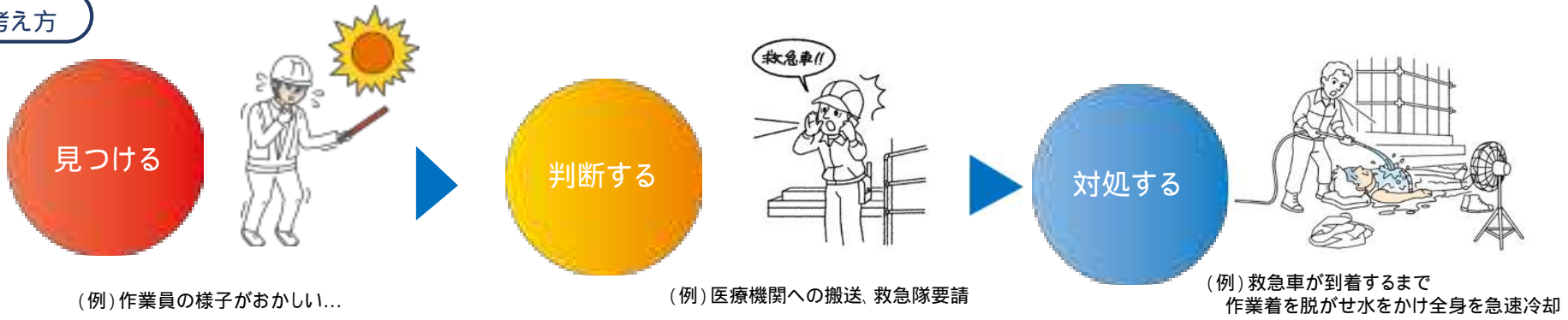
- **WBGTが28度以上又は気温31度以上の場所**
(実測により判断するが、熱中症予防情報サイト等の活用によって判断可能であればそれでも差し支えない)
- 出張先で作業を行う場合、複数の場所で作業を行う場合、移動時等も含む
- 上記場所の作業に該当しなくても、作業強度や着衣の状況によっては、熱中症の発症リスクが高まるので、準じた対応に努める

当該作業に従事する者

労働者と同一の場所において当該作業に従事する労働者以外の者を含む
建設現場のような混在作業は元方事業者関係請負人の事業者いずれにも措置義務がある

今後の熱中症対策について(労働安全衛生規則の改正)

基本的な考え方



熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、以下の「**体制整備**」、「**手順作成**」、「**関係者への周知**」が事業者には義務付けられました。

1 「熱中症の自覚症状がある作業員」や「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」がその旨を報告するための体制整備及び関係作業員への周知。

報告を受けるだけでなく、**職場巡視**や**パディ制の採用**、**ウェアラブルデバイス等の活用**や**双方向での定期連絡**などにより、熱中症の症状がある作業員を積極的に把握するように努めましょう。

2 熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ確かな判断が可能となるよう、事業場における**緊急連絡網**、**緊急搬送先の連絡先**及び**所在地等****作業離脱**、**身体冷却**、**医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止するために必要な措置の実施手順**(フロー図を参考例として)の作成及び関係作業員への**周知**

参考となるフロー図を2つ掲載していますが、これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。
作業強度や着衣の状況等によっては、上記の作業に該当しない場合であっても熱中症のリスクが高まるため、上記に準じた対応が推奨されます。
同一の作業場において、労働者以外の熱中症のおそれのある作業に従事する者についても、上記対応を講じることとします。

対象となるのは

「**WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施**」が見込まれる作業

周知方法

- ・事業場の見やすい箇所への掲示
- ・メールの送付
- ・文書の配布
- ・朝礼における伝達

確実に伝わるもので!

熱中症のおそれのある者に対する処置の例 フロー図

これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。



熱中症のおそれのある者を発見

熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】
ふらつき、生あくび、失神、
大量の発汗、痙攣等


【自覚症状】
めまい、筋肉痛・筋肉の硬直
(こむら返り)、頭痛、不快感、
吐き気、倦怠感、高体温等

作業離脱、身体冷却

意識の異常等

「意識の有無」だけで判断するのではなく、返事がおかしい、ぼーっとしているなど、普段と様子がおかしい場合も異常等ありとして取り扱うことが適当。判断に迷う場合は、安易な判断は避け、#7119等を活用するなど専門機関や医療機関に相談し専門家の指示を仰ぐこと。

異常等あり
救急隊要請

意識の異常等なし
自力での水分摂取 

医療機関までの搬送の間や経過観察中は、一人にしない。
(単独作業の場合は常に連絡できる状態を維持する)

救急隊要請
医療機関への搬送

自力での水分摂取
経過観察

医療機関への搬送
回復

経過観察
回復

回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時等の対応をあらかじめ定めておく。

熱中症のおそれのある者に対する処置の例 フロー図

これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。



熱中症のおそれのある者を発見

熱中症が疑われる症状例

【他覚症状】
ふらつき、生あくび、失神、
大量の発汗、痙攣 等

【自覚症状】
めまい、筋肉痛・筋肉の硬直
(こむら返り)、頭痛、不快感、
吐き気、倦怠感、高体温 等
返事がおかしい
ぼーっとしている など、
普段と様子がおかしい場合も、熱中症の
おそれありとして取り扱うことが
適当。

作業離脱、身体冷却

医療機関への搬送

医療機関への搬送に際しては、必要に応じて、救急隊を要請すること。

救急隊を要請すべきか判断に迷う場合は、#7119等を活用するなど、専門機関や医療機関に相談し、専門家の指示を仰ぐことも考えられる。

医療機関までの搬送の間や経過観察中は、一人にしない。
(単独作業の場合は常に連絡できる状態を維持する)

回復

回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時等の対応をあらかじめ定めておく。

STOP! 熱中症クールワークキャンペーン



令和8年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」実施要綱

令和8年3月19日制定

期間

4月 準備期間
5月から9月 キャンペーン期間
7月 重点取組期間

対象

すべての事業場

労働者と同じ場所で作業に従事する労働者以外の者についても、措置の対象に含める。

事業者にとり組んでほしいこと

湿球黒球温度の値(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

熱中症の重篤化による死亡災害を防止するため、「早期発見のための体制整備」、「重篤化を防止するための措置の実施手順の作成」、「関係作業員への周知」を行うこと

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

「職場における熱中症防止のためのガイドライン」に基づく措置を実施することが望まれる。

STOP! 熱中症クールワークキャンペーン

準備期間(4月)に実施すべきこと

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

作業手順・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手順・作業計画を策定

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

教育研修の実施

- ・各級管理者、労働者に対する教育を実施

暑さ指数(WBGT)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

設備対策の検討

- ・暑さ指数低減のための簡易な屋根、通風又は冷房設備、散水設備の設置を検討

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

緊急時の対応の事前確認

- 緊急時の対応(異常時における連絡体制や対応手順等)を確認し、関係者へ周知。

STOP! 熱中症クールワークキャンペーン

キャンペーン期間中に実施すべき事項

STEP 1

暑さ指数 (WBGT) の把握と評価

- ・日本産業規格 (JIS) に適合した WBGT 指数計による随時把握
- ・その地域を代表する一般的な暑さ指数 (WBGT) を参考 とすることも有効

準備期間に検討した
対策を徹底する

STEP 2

測定した暑さ指数 (WBGT) に応じて以下の対策を徹底

暑さ指数の低減

服装

プレクーリング

暑熱順化への対応

日常の健康管理

異常時の対応

作業開始前や休憩時間中に深部体温を下げる

熱にならずため、7日以上かけて作業時間の調整
新規入職者や休み明け作業者は注意が必要

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

あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等の周知徹底

少しでも本人や周りが異変を感じたら、あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等に基づき適切に対応
必ず一旦作業を離れ、**全身を濡らして送風すること**等により身体を冷却
症状が回復しない場合は躊躇なく病院に搬送する (症状に応じて救急隊を要請)

休憩場所の設備

作業時間の短縮

水分・塩分の摂取

健康診断結果に基づく対応

作業中の作業者の健康状態の確認

暑さ指数に応じた休憩、作業中止

定期的に摂取

医師等の意見を踏まえ配慮する
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、感冒等、下痢等

巡視を頻繁に行い声をかける等

STOP! 熱中症クールワークキャンペーン

重点取組期間（7月）に実施すべき事項

暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じて対策を追加
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



**熱中症のおそれがある者を発見したときは、
躊躇することなく救急隊を要請**

職場における熱中症防止のためのガイドライン 概要

令和8年3月18日

第1 目的等

職場における熱中症防止のために熱中症リスクに応じて行うことが望ましい具体的方法を示すことにより、事業者がその業種・業態に応じて適切に選択して取り組むよう促すことを通じて、職場における熱中症防止を図ることを目的とする。
事業者は、第2に基づき熱中症によるリスクを把握・評価した上で、その結果に基づき実施することが適切な対策を第3から選択して実施。

第2 熱中症リスクの評価

1 有害性の要因の特定

職場において熱中症リスクとなり得る暑熱に関する有害性を特定
・有害性としては、高温・多湿な作業環境、連続作業、通気性や透湿性の低い衣服・保護具、身体作業負荷の大きい作業が挙げられる。

2 湿球黒球温度の値(WBGT値)の把握

JIS B 7922等に適合したWBGT指数計で実測

第3 熱中症リスクに応じた措置

1 安全衛生管理体制の確立等

・衛生委員会等を活用し、労働者の理解と協力を得つつ労使で話し合い、その内容を労働者に対して周知することが重要。
各種管理者等の選任と役割
・衛生管理者等を中心に熱中症防止対策を検討。
作業手順・作業計画の策定
報告体制の整備及び手順等の作成並びに周知

2 作業環境管理

WBGT値の低減
・発熱体との間に遮へい物の設置、簡易な屋根等の設置等、休憩場所の整備等
・休憩の設備はできる限り作業従事者が速やかに利用できる場所に設置することが望ましい。

3 作業管理

作業時間の短縮等 作業の休止時間や休憩時間の確保。
暑熱順化 計画的に暑熱順化期間を設ける。
ブレイキング 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制。
水分及び塩分の摂取 水分及び塩分の作業前後の摂取と作業中の定期的な摂取。
服装による身体冷却 透湿性・通気性の良い服や身体を冷却する機能を持つ服の着用。
作業中の巡視 高温多湿作業場所での作業中は巡視を頻繁に行い、健康状態を確認。
業種・作業別の対応例

図表等

身体作業強度等に応じたWBGT基準値
熱中症の症状と分類
衣類の組合せによりWBGT値に加えるべき着衣補正值(-WBGT)
熱中症による健康障害発生時の対応計画
熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病の特徴等

3 熱中症リスクの評価・検討

熱中症リスクの評価
・WBGT値に、身体作業強度等の補正を行い、熱中症リスクを見積る。
WBGT基準値を超える場合はWBGT値の低減等の熱中症予防対策を実施。
熱中症リスクの低減のための措置の検討
・作業場所のWBGT値の低減を検討(作業環境管理)。
・事業場の実情を踏まえて作業管理。
・高齢者、熱中症発症リスクに影響を与える疾病や障がいを持つ作業従事者に対しては、作業時間の短縮等を検討。

4 健康管理

健康診断結果に基づく対応
日常の健康管理等
作業従事者の健康状態及び暑熱順化の状況等の確認
・作業開始前に、当日の体調に普段と異なる変化がないか、睡眠不足がないかなど、声かけ。

5 労働衛生教育

簡単な教材でも繰り返し参照することが望ましい。
熱中症予防管理者労働衛生教育 職長等向け教育 作業従事者向け教育

6 異常時の措置

・熱中症を疑わせる症状が現れた場合は、一旦、作業を離れ、救急処置として涼しい場所で身体を冷やし、水分及び塩分の摂取等を行うこと。

7 その他

実施時期
いわゆる「スポットワーク」を利用する労働者について
注文者や作業場所管理事業者による配慮
労働者と異なる場所で就業する個人事業者等について

職場における熱中症防止のためのガイドライン

熱中症リスクの評価

1 有害性の要因の特定

職場において熱中症リスク となり得る暑熱に関する要因があるかを特定すること。

暑熱に関する要因

- ・身体からの熱放散の阻害要因
 - 高温・多湿な作業環境
 - 連続 作業
 - 通気性や透湿性の低い衣服や保護具
- ・身体からの熱産生の上昇要因
 - 身体作業負荷の大きい作業

- ・温度や湿度が高くないか
 - ・連続した作業をしていないか
 - ・通気性や透湿性が低い衣服や呼吸用保護具を着用していないか
 - ・身体作業負荷が大きい作業をしていないか
- などについて検討

2 湿球黒球温度の値 (WBGT 値) の把握

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
その地域を代表する一般的な WBGT を参考とすることは 有効
(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)

地域を代表する一般的な WBGT は
環境省熱中症予防情報サイト (4月22日から) 等

埼玉県の公式
ラインでも情報
通知あり

表 1-2 衣類の組合せにより WBGT 値に加えるべき着衣補正値 (°C-WBGT)

組合せ	コメント	WBGT 値に加えるべき着衣補正値 (°C-WBGT)
作業服	織物製作業服で、基準となる組合せ形式である。	0
つなぎ服	着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	ポリオレフィンから特殊な方法で製造される布地	2
単層の 3層不織布製の綿布を製造する汎用的な手法である。	綿はポリプロピレンから不	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またぎ着用	-3
つなぎ服の上に長袖ロング丈の不透過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を保護及び断熱を促進するように設計されている。	4
フードなしの単層の不透過性つなぎ服	実際の効果は環境湿度に影響される。多くの場合、影響は小さくなる。	10
フード付き単層の不透過性つなぎ服	実際の効果は環境湿度に影響される。多くの場合、影響は小さくなる。	11
肩の上に着たフードなし不透過性つなぎ服	-	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値に加えられる。	+1

3 熱中症リスクの評価・検討

- ・把握した WBGT 値を元に、作業や作業場所の状況に応じ、連続作業時間、服装、作業の身体負荷を勘案し、熱中症リスクが大きいかどうかを見積もる。
- ・ WBGT 基準値より低い WBGT 値である作業場所での作業に変更すること等の熱中症予防対策を、作業の状況等に応じて実施するよう努める。

- ア 着衣補正値を加えた WBGT 値に係る作業場所の WBGT 値の低減を検討 (作業環境管理)
- イ WBGT 値の低減のための措置を行うことができない又は行っても WBGT 値が WBGT 基準値を超えている又は超えるおそれのある場合には、作業管理を検討
- ウ 高年齢作業従事者や、熱中症の発症リスクに影響を与える可能性のある疾病や障がいを持つ作業従事者については、作業時間の短縮、身体作業強度の低減等を検討する

職場における熱中症防止のためのガイドライン

熱中症リスクに応じた措置

衛生委員会等を活用し、労働者の理解と協力を得つつ労使で話し合い、その内容を労働者に対して周知することが重要

1 安全衛生管理体制の確立等

熱中症予防管理者の選任衛生管理者等以外の場合

事業場における熱中症防止に係る責任体制の確立を図る

- (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 WBGT 値に加えるべき着衣補正值の有無を確認すること。
- (イ) WBGT 値の低減対策を検討し、そ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、あらかじめ各作業従事者の暑熱順化の状況を確認すること。
- (エ) 朝礼時等作業開始前において作業従事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 WBGT 値の把握と結果の評価を行う。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検討すること。
- (カ) 職場巡視を行い、作業従事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。
- (ク) 熱中症に関する労働衛生教育の実施状況を確認すること。

作業手順・作業計画の策定(夏季の暑熱環境下における作業に対する作業手順・作業計画を策定すること)

新規入職者や休み明けの作業従事者については、熱中症を発症するリスクが高いため、作業内容等を十分に考慮した暑熱順化プログラム、WBGT 値に応じた十分な休憩時間の確保、WBGT 基準値を踏まえた作業中止に関する事項を含める必要がある

報告体制の整備及び手順等の作成並びに周知

安衛則第 612 条の 2 に基づく対応

巡視

2人以上の作業者が同時に作業を行うことにより互いの健康状態を確認させるバディ制の採用

ウェアラブルデバイスを用いた作業者の熱中症のリスク管理等

ウェアラブルデバイスによる管理については、必ずしも当該機器を着用した者の状態を正確に把握することができるわけではないため、他の方法と組み合わせること等により、リスク管理の精度を高めることが望ましいこと。

職場における熱中症防止のためのガイドライン

熱中症リスクに応じた措置

2 作業環境管理

(1) WBGT値の低減

WBGT値低減対策を講ずること等により、WBGT値の低減に努める。

ア WBGT基準値を超えている又は超えるおそれのある作業場所(以下単に「高温多湿作業場所」という。)においては、発熱体と作業従事者の間に熱を遮ることのできる遮へい物等を設けること。

イ 屋外の高温多湿作業場所においては、直射日光並びに周囲の壁面及び地面からの照り返しを遮ることができる簡易な屋根等を設けること。

ウ 高温多湿作業場所に適度な通風又は冷房を行うための設備やミストシャワー等による散水設備などを設け、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こと。

なお、屋内の高温多湿作業場所における当該設備は、除湿機能があることが望ましいこと。

また、通風が悪い高温多湿作業場所での散水については、散水後に湿度が上昇することや滑りやすくなることに注意すること。

(2) 休憩場所の整備等

事業者は、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を確保すること。空調設備等を備えていることが望ましい。以下の点に留意して確保すること。

ア 休憩の設備の設置については、できる限り作業従事者が速やかに利用できる場所に設置することが望ましい

イ 休憩場所は、足を伸ばして横になれる広さを確保すること。

ウ 休憩場所又はその近隣に空調設備、氷、アイスラリー(流動性の氷状飲料)、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設備又は物品を設けること。

エ 電気、水道等のインフラが使用できない場所であっても、日傘や日よけテント等により日陰を作ることなどが有効であること。

オ 水分及び塩分の補給を行えるよう高温多湿作業場所の近傍に飲料水、スポーツドリンク、経口補水液、塩飴等の備付け等を行うこと。

糖分、塩分の含有量が摂取者に分かるものが望ましい。

カ 熱中症のおそれのある作業従事者を発見し、作業離脱、身体冷却を行う際、当該作業従事者を、救急搬送前などに一時的に休憩させる場合は、休憩する者を一人きりにしないこと。

熱中症のおそれのある又は発症した作業従事者を、救急搬送前などに一時的に休憩させる場合に備え、他の者が発見した場合にその旨を報告させるために整備した緊急連絡先などの体制や、熱中症の症状の悪化を防止するために必要な措置の内容及びその実施に関する手順を休憩室内に掲示することなど。

職場における熱中症防止のためのガイドライン

3 作業管理

(1) 作業時間の短縮等

熱中症予防対策を作業の状況等に応じて実施するよう努めること。

ア 作業の休止時間及び休憩時間を確保し、高温多湿作業場所での作業を連続して行う時間を短縮するよう努めること。

休憩時間については、WBGT基準値に応じたものとする。

WBGT基準値を大幅に超える場合に、やむを得ず作業を行うときは、単独作業を控え、休憩時間を長めに設定すること

イ 身体作業強度(代謝率レベル)が高い作業を避けること。

ウ 可能であれば、日陰の場所に作業場所を変更すること。

WBGT 基準値からの超過	休憩時間の目安 (1時間当たり)
1℃程度超過	15分以上
2℃程度超過	30分以上
3℃程度超過	45分以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

(2) 暑熱順化

計画的に、暑熱順化期間を設けること。

・気温等が急に上昇した高温多湿作業場所で作業を行う場合

・新規入職者・作業従事者が長期間、当該作業場所での作業から離れ、その後再び当該作業を行う場合等は暑熱順化していない

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**すること。

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。

暑熱順化ができていない場合は、作業時間の短縮を検討すること。いわゆる「スポットワーク」を利用する労働者を含め夏季に短期間就労する者については、短期での暑熱下での作業を連続して繰り返している場合など、暑熱順化ができていないと確実に把握できた場合を除き、原則として、暑熱順化されていない者として取り扱うことが望ましいこと。

(3) プレクーリング

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**については、体表面から冷却する方法と、冷水やアイススラシーなどを摂取して体内から冷却する方法を検討すること。

(4) 水分及び塩分の摂取

安衛則第 617 条: 多量の発汗を伴う作業場では、塩及び飲料水を備え付けること

当該作業場では、飲料水、スポーツドリンク、経口補水液、塩飴等を備え付けなければならない。

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**を指導するとともに、作業中の巡視における確認等により、徹底を図ること。

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周知。

特に、加齢や疾病によって脱水状態であっても自覚症状に乏しい場合があることに留意。

また、基礎疾患を有する作業従事者については、主治医、産業医等に相談させること。

職場における熱中症防止のためのガイドライン

3 作業管理（続き）

（5）服装による身体冷却

作業の性質上通気性の確保等が困難ではない場合は、透湿性及び通気性の良い服装を着用させること。

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こと。

送風や送水により身体を冷却する機能を持つ服やヘルメットの中から適切なものを採用するなど、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こと。

他の対策と組み合わせて実施することが望ましいこと。

（6）作業中の巡視

定期的な水分及び塩分の摂取に係る確認

作業従事者の健康状態等（心拍数、体温及び尿の回数・色等の身体状況）を確認

熱中症を疑わせる兆候が現れた場合において速やかに作業の中断その他必要な措置を講ずること等を目的に、高温多湿作業場所での作業中は巡視を頻繁に行い、声をかける等して作業従事者の健康状態を確認すること。

長時間の単独作業を避け、なるべく短時間にさせること。複数の作業従事者による作業においては、作業従事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作業従事者やあらかじめ定められた担当者に申し出るよう指導すること。

熱中症の発症しやすさには個人差があるため、単独作業が避けられない場合などは、ウェアラブルデバイス等の導入による作業従事者の状態のリアルタイムでの把握と組み合わせること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ことが望ましい。

（7）業種・作業別の対応例

ア 建設現場をはじめとする屋外作業の場合

- ・ 日陰となる場所で作業を行う、早朝から作業を行い、早帰りとするなどにより直射日光下での作業時間を短縮する。
- ・ 休憩場所まで遠い場合は、移動時間を考慮した休憩時間を設定する。

イ 運送業等の場合

- ・ 日陰でこまめに休憩
- ・ 温度差の大きい車内外を行き来することで身体に負担がかからないよう、車内外の温度差を作らないようにする。
- ・ 自転車に給水ボトルを付け、水分摂取を容易にする。

ウ 重量物の運搬作業など身体作業強度が高い作業を行う場合は、台車、リフターを使用する、複数人で作業するなど1人当たりの身体作業への負荷を下げる。

エ 夜間のビルメンテナンス業等、屋内作業であっても冷房設備が停止している場合は、通気性の良い服装を着用させ、単独作業を避ける。

オ 調理場では、グリスフィルターの清掃により排気機能を確保し、温度上昇を抑制する。

カ ビニールハウス、畜舎等での作業は、早朝作業を行い、こまめに日陰で休憩する。

職場における熱中症防止のためのガイドライン

4 健康管理

熱中症の発症者については、当日又は前日に、**睡眠不足、食欲低下、下痢や感冒様症状、全身倦怠感**などの比較的軽微な体調変化が先行し、それが暑熱ばく露と重なることで急激に重症化する例が多いため、事業者による健康診断結果に基づく対応のみならず、作業開始前に、**当日の体調に普段と異なる点がないか等を確認**することや、作業従事者**自身の日常の健康管理**が重要。

(1) 健康診断結果に基づく対応

安衛則第43条、第44条及び第45条の規定に基づく健康診断の項目には、熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾病と密接に関連した**血糖検査、尿検査、血圧の測定、既往歴の調査等**が含まれていること及び安衛法第66条の4及び第66条の5の規定に基づき、**異常所見**があると診断された場合には医師等の意見を聴き、当該意見を勘案して、必要があると認めるときは、事業者は、**就業場所の変更、作業の転換等の適切な措置を講ずることが義務付けられている**ことに留意の上、これらの徹底を図ること。

熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾病の治療中等の作業従事者・・・高温多湿作業場所における作業の可否、留意事項等について産業医、主治医等の意見を勘案して、必要に応じて、就業場所の変更、作業の転換等の適切な措置を講ずること。

なお、熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病については、「(参考)熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病の特徴等」を参照すること。**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、感冒等、下痢等**

(2) 日常の健康管理等

睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取等が熱中症の発症に影響を与えるおそれがあることに留意
日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じ健康相談を行う。

安衛法第69条の規定に基づき健康の保持増進のための措置を講ずるよう努める。

熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾病の治療中等である場合は、熱中症を予防するための対応が必要であることを作業従事者に対して教示するとともに、作業従事者が主治医等から熱中症を予防するための対応が必要とされた場合又は作業従事者が熱中症を予防するための対応が必要となる可能性があるとして判断した場合は、事業者に申し出るよう指導すること。

また、熱中症の具体的症状について作業従事者に教育し、作業従事者自身が早期に気づくことができるようにすること。

こまめな
声かけを!

(3) 作業従事者の健康状態及び暑熱順化の状況等の確認

当日の作業開始前に、当日の**朝食の未摂取、睡眠不足、前日の量の飲酒、体調不良等**の**健康状態の確認**を行うこと。

管理者は、暑熱順化できていない作業従事者を把握し、巡視の頻度を増やすなどして当該作業従事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こと。

休憩場所等に体温計、体重計等を備え、必要に応じて、体温、体重その他の身体の状況を確認できるようにすること。作業従事者は、作業当日に体調に普段と異なる変化や、睡眠不足等がある場合は、職長等の管理者に申し出ることが望ましい。これらの情報を申し出られた事業者は、その情報について、プライバシーに配慮して取り扱う。

職場における熱中症防止のためのガイドライン

5 労働衛生教育

事業場で熱中症防止対策を的確に行うためには、対策に関わる熱中症予防 管理者、職長等現場で作業従事者を指揮する者及び作業従事者に対し、それぞれ熱中症に係る教育を行うことが望ましい。

実施時期・・・雇入れ 時教育の機会など、事業場の実情を踏まえたものとする。

簡単な教材でも繰り返し参照することが望ましいこと。

教材は、厚生労働省が運営しているポータルサイトに掲載しているものも活用できる。関係団体が行う教育を活用も可。

次ページ
参照

- (1) 熱中症予防管理者労働衛生教育
- (2) 職長等現場で作業従事者を指揮する者向け教育
- (3) 作業従事者向け教育 (短時間で、繰り返すことが望ましいこと。)

6 異常時の措置

熱中症を疑わせる症状が現れた場合、周囲の作業従事者等は、熱中症が疑われる作業従事者を、**必ず、一旦、作業から離し、救急処置として涼しい場所で当該者の身体を冷やし、水分及び塩分の摂取等を行わせること。**

症状に応じ、**救急隊を要請し**、又は医師の診察を受けさせること。

周囲の作業従事者等は、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ためらわずに、あらかじめ定められた担当者に連絡し、措置の実施手順に従って、医療機関への搬送や救急隊の要請を行うこと。判断に迷う場合には、放置したり、措置を躊躇して先送りにしたりせず、**#7119** 等を活用するなど専門機関や医療機関に相談し、速やかに専門家の指示を仰ぐことが望ましい。

医療機関に搬送するまでの間や救急隊が到着するまでの間には、十分に涼しい休憩場所に避難させた上で、

必要に応じてアイススラリーや経口補水液などの水分・塩分を摂取させる

作業着を脱がせて水をかけて全身を急速冷却する

アイスバスに入れる

ミストファンを当てる

濡れタオルなどを身体に当て、扇風機で風を当てるなどにより効果的な**身体冷却に努めること。**

容態が急変する場合がありますので、熱中症を生じたおそれがある作業従事者を一人きりにすることなく、他の作業従事者等が見守ることが重要。

一人きりにしないこと

職場における熱中症予防対策ポータルサイト

・職場における熱中症予防対策をまとめたポータルサイトの整備を実施するとともに、熱中症予防対策の啓発を実施。

・場所を問わずアクセスして学べるeラーニングコンテンツを拡充。

ポータルサイトURL: <https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

・「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」を掲載

大塚製薬株式会社が主催する熱中症対策アンバサダー講座



(1) 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"> 熱中症リスク要因と WBGT (意味、WBGT 基準値に基づく評価) 作業環境管理 (WBGT 値の低減、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) 	150分
(3) 緊急時の救急処置	<ul style="list-style-type: none"> 健康管理 (健康診断結果に基づく対応、日常の健康管理、作業従事者の健康状態の確認、身体状況の確認等) 労働衛生教育 (作業従事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 	15分
(4) 熱中症の事例	<ul style="list-style-type: none"> 報告体制の整備及び周知・手順等の作成及び周知 緊急時の救急措置 	15分
(5) 関係法令等	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症の災害事例 熱中症の関係法令等 	15分

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: 埼玉労働局・明治安田生命保険相互会社埼玉本部

【オンデマンドによる講義】

- 応募開始日: 2026年04月22日 (水) 00:00
- 応募締切日: 2026年09月30日 (水) 23:59
- 定員数: 2000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1・2トピックス全ての視聴を終えてください。

講義 PART 1 熱中症とは

講義 PART 2 熱中症にならないために

トピックス 「環境省からの情報提供」

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1・2トピックスの視聴確認がとれたら、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/sam004531>

● 注意事項: 「no-reply@otsuka.jp」からのメールを受信できません。設定のご確認をお願いします。メールが届かない場合は、迷惑メールBOXの確認をお願いします。

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: 0120-810425 (通話料別、10~19時受付、年中)

主催: 大塚製薬株式会社 特別協力: 独立行政法人環境再生保全機構 後援: 環境省・文部科学省・農林水産省
協力: 埼玉労働局・明治安田生命保険相互会社埼玉本部





1

熱中症を正しく知ろう

1-1 (管理者編) 1-2 (作業員編)




2

応急手当と水道水散布法



3

暑さ指数の活用

3-1 測定 (管理者編) 3-2 確認 (作業員編)




4

暑熱順化



5

水分塩分同時補給



6

ブレイクリング



7

健康管理



埼玉労働局の取組

熱中症対策 (セミナー・要請・うちわ)



熱中症を多く発症しやすい業種の業界団体等に熱中症対策を徹底するよう「熱中症対策徹底要請式」で労働局長から要請

周知のためのうちわを作成・配布



埼玉労働局の取組

働く世代の健康づくり推進に向けた連携に関する協定

埼玉労働局では、働く世代の健康づくり促進に向けた取り組みのため、「働く世代の健康づくり推進に向けた包括連携協定」を下記団体と締結しています。

締結日	締結先
令和4年8月30日	全国健康保険協会埼玉支部
令和5年8月29日	大塚製薬株式会社大宮支店
令和5年10月31日	SOMPOひまわり生命保険株式会社埼玉統括部
令和7年5月21日	明治安田生命保険相互会社埼玉本部

令和7年度に、明治安田生命保険相互会社埼玉本部と「働く世代の健康づくり推進に向けた連携協定」を締結しました。



熱中症対策については、これまで大塚製薬株式会社北関東支店と連携した取組を行ってまいりましたが、明治安田生命保険相互会社埼玉本部を加え、三者で連携した取組も行なってまいります。



2025年6月25日(水) 日経新聞

目指せ！
暑さ対策
日本一
埼玉

熱中症

みんなを防ごう！



彩の国
埼玉県



厚生労働省

埼玉県労働局

合言葉「あつい」で職場の対策を！

あ

暑さ指数

の把握と軽減



つ

疲れをためない
(こまめな休憩)



い

異変があれば
すぐ報告！



水分・塩分補給は忘れずに！

埼玉労働局における熱中症対策について

埼玉労働局ホームページ
職場における熱中症対策
はこちら



熱中症予防のためのチェックリスト

意識啓発のための
ロゴマーク



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
- 朝食をしっかりと食べましたか
- 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
- ブレーキングしていますか
- 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いますか
- 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!

厚生労働省 埼玉労働局

27

猛暑が予想されていますが、しっかりと対策をして職場での
熱中症を防ぎましょう

そのためには早めの準備が大切です

ご清聴ありがとうございました。

