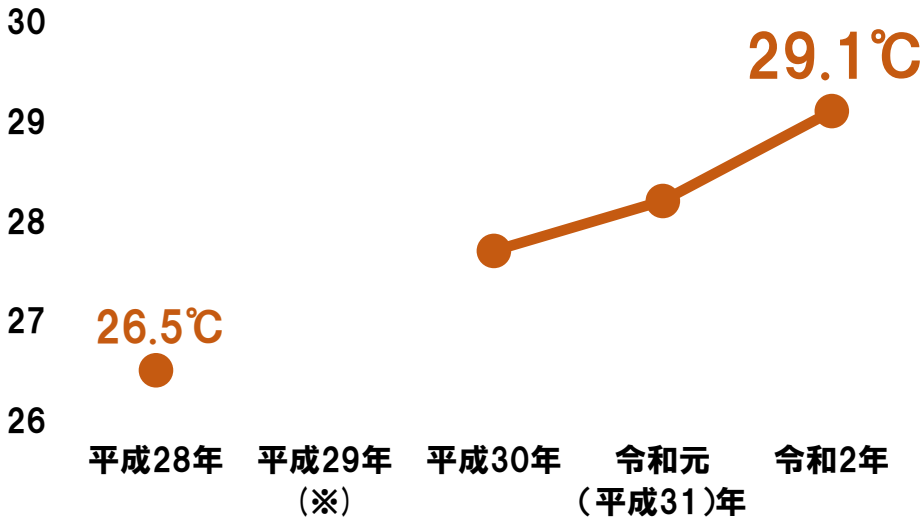


# 熱中症に注意!!

## 真夏の足利は 毎年気温が上昇しています

8月の月間平均気温(足利)



※ 平成29年は観測装置不具合のため不詳  
「統計あしかが2020年(令和2年)版」から引用

## 直近5年間で2.6°Cも上昇! 熱中症発症のリスクが高まっています

WBGT値(※)の把握など、「熱中症予防のための7つのルール」  
(裏面を参照)を踏まえた積極的な取組により熱中症を予防しましょう

※ WBGT値(暑さ指数)とは

人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、人体の熱収支に与える影響の大きい  
①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つの要素を取り入れた  
指標です

職場における熱中症予防に関するポータルサイト





「職場における熱中症予防情報」はこちら →



# 熱中症予防のための7つのルール

1	<b>暑さに備えた事前の準備</b>	暑さに備えて、事前の「WBGT指数計」の準備やWBGT値に応じた作業計画の策定、冷房設備やミストシャワーなどの設備対策、休憩場所の確保をすること
2	<b>熱への順化期間の設定</b>	体を慣らすための熱への順化期間を設けること
3	<b>WBGT値の把握</b>	作業当日のWBGT値を把握すること
4	<b>服装などの検討</b>	通気性の良い服を着用すること
5	<b>水分・塩分の一斉補給</b>	のどの渇きにかかわらず、一斉に（始業前・休憩時間）、水分・塩分を補給すること
6	<b>作業時間の短縮 ・こまめな休憩</b>	暑さに慣れていないときやWBGT値が高いときは、こまめに休憩を取ること
7	<b>緊急事態時の病院搬送</b>	異変が生じたときは、個人任せや一人にしないで（特に7月）ためらわずに病院へ運ぶこと

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;2.5km/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;2.5km/h~5.5km/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;硬い木へのかなな掛け又はのみ作業;草刈り;掘る;5.5km/h~7km/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。