

青梅労働基準監督署
令和元年度 全国労働衛生週間説明会

熱中症予防対策 取り組み事例

令和元年9月11日(水)

青梅市文化交流センター

戸田建設(株)東京支店
安全管理部
伊原 廣和

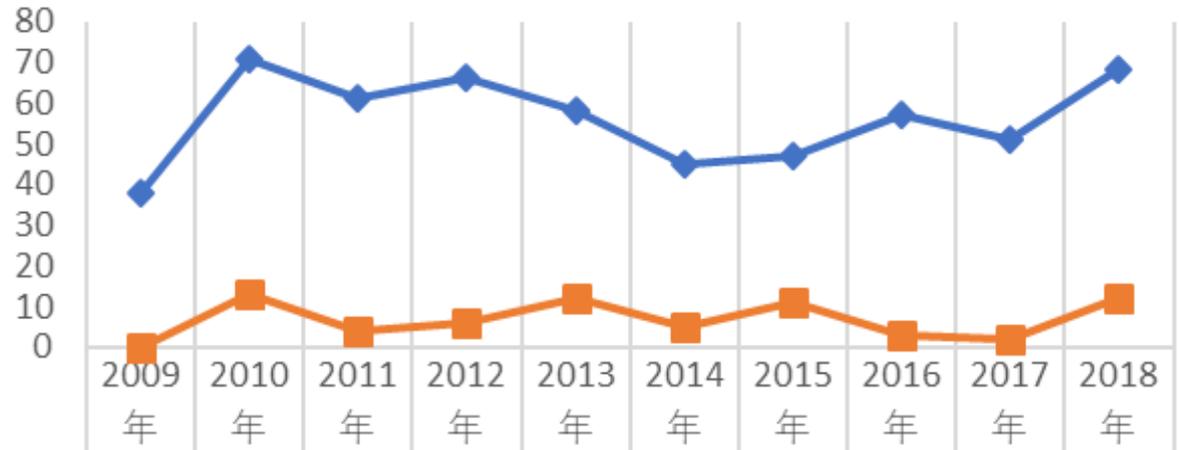


30度以上

35度以上

過去10年の真夏日・猛暑日日数

真夏日日数 猛暑日日数



真夏日日数	38	71	61	66	58	45	47	57	51	68
猛暑日日数	0	13	4	6	12	5	11	3	2	12

2010年：スーパー猛暑 2018年：ウルトラ猛暑

真夏日日数ランキング
1位：2010年 71日
1～5位：2000年代 66日

2019年 (9月10日現在)
真夏日日数：48日
猛暑日日数：12日
 青梅15日、46日



平成31年2月：東京労働局労働基準部 健康課

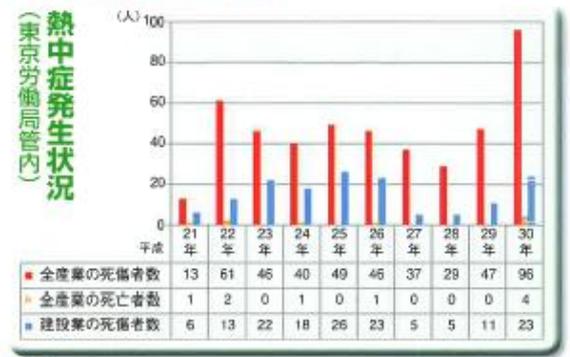
職場の「熱中症」を防ごう！

管理者等による
体調確認!!



平成30年の東京労働局管内の熱中症による休業4日以上
の労働災害は96人、そのうち死亡者が4人（平成31年
1月28日現在の速報値）で、記録的な猛暑のため前年に比
べ大幅に増加しました。熱中症による休業4日以上
の業種別死傷者は、建設業が約24%を占め、そのほか警備業、
陸上貨物運送事業など幅広い業種で発生しています。

熱中症に対しては、正しい知識と適切な予防対策や応急
処置が必要です。本格的な夏を迎える前から、計画的に
熱中症の予防を行いましょう。



平成30年に発生した熱中症の発生事例（東京）

発生月時間	業種	発生状況	発生時気温 (発生日最高気温)	休業日数等
7月11時	清掃・畜業	公園の維持管理作業で、藤棚の刈り込みを行っていたところ体調が悪化し、体を水で冷やしたが回復せず、救急車で病院へ運ばれた。	28.8℃ (30.8℃)	12日
7月12時	警備業	線路上の電気設備工事現場で、列車の見張り警備業務の休憩時間中に体調不良となり、応急処置後搬送先の病院で死亡した。	33.2℃ (33.8℃)	死亡
7月14時	貨物自動車運送業	集荷配達中、体がしびれトラックの運転が困難となり救急搬送された。	31.8℃ (31.8℃)	4日
8月15時	建築工事業	鉄筋コンクリート造新築工事現場で、直射日光を浴びながら鉄筋組立て作業を行っていたところ、手足のしびれ、大量発汗等の症状が現れたため、病院へ運ばれた。	34.1℃ (36.5℃)	4日

東京労働局管内
平成30年度の熱中症（全産業）
休業4日以上：91人 <96>
上記の内死亡：4人

死傷者数の割合
建設業 24%（23人）
警備業、陸上貨物運送事業

- 作業環境管理
- ・日よけ、痛風設備
 - ・水分、塩分の補給
 - ・涼める休憩所
 - ・WBGT測定による指導

- 作業管理
- ・作業時間短縮、休憩時間確保
 - ・暑熱順化期間
 - ・通気性の良い服、ヘルメット

- 健康管理
- ・健康診断結果
 - ・体調確認
 - ・朝食摂取、飲酒量

労働衛生教育

6月29日：東京労働局にて熱中症予防対策について周知

1位: **39.5度**・・・2004年07月20日

2位: 39.1度・・・1994年08月03日

3位: 39.0度・・・**2018年07月23日**

(18日連続、30度超えが10時間以上)

青梅市 40.8度・・・2018年07月23日

【気温が30度以上になった時期】

◎2019年05月24日: 31.0度

2018年06月09日: 32.0度

2017年05月21日: 30.9度

【最も遅い真夏日】

2013年10月11日: 30.2度

気象庁
25度以上：夏日
30度以上：真夏日
35度以上：猛暑日

熱中症防止対策

<p>最高気温 40℃以上 極暑日</p> <p>屋外作業原則中止!!</p>	
<p>最高気温 38℃以上 危険猛暑日</p> <p>作業中止を含めた作業継続可否を検討! 継続作業は管理ルールを定め徹底!</p>	
<p>最高気温 35℃以上 猛暑日</p> <p>1時間以内ごとに休憩! 確実に涼むことのできる休憩所!</p>	

相对湿度(%)

	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24

気温(°C)(乾球温度)

35度以上：猛暑日

30度以上：真夏日



WBGT値	注意 25°C未満	警戒 25°C~28°C	嚴重警戒 28°C~31°C	危険 31°C以上
-------	--------------	-----------------	-------------------	--------------

WBGT 熱中症警戒レベル

WBGT値	注意 25℃未満	警戒 25℃～28℃	嚴重警戒 28℃～31℃	危険 31℃以上
-------	-------------	---------------	-----------------	-------------

2019年5月24日(金)



2019年5月25日(土)



2019年5月27日(月)



WBGT値 早見表

5/25
36.9度 20%以下
WBGT: 24.5度

5/27
33.6度 34.0%
WBGT: 25.8度

5/24
31.4度 21.6%
WBGT: 21.4度



相对湿度(%)

	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24

気温(°C)(乾球温度)

WBGT値	注 意 25°C未満	警 戒 25°C~28°C	厳重警戒 28°C~31°C	危 険 31°C以上
-------	---------------	------------------	-------------------	---------------

道路の路面温度



51.6度



46.6度

どんな人が熱中症にかかりやすいか？

- ① 朝ごはんを食べない人
⇒ **そもそも現場での作業には向いていない**
- ② おとなしい・まじめな人
⇒ **我慢しすぎてしまう**
- ③ 私病のある人(服薬・薬の飲み忘れ)
⇒ **薬が脱水症状を誘発するものもある**
⇒ **糖尿病・腎臓病は特に重症化しやすい**
(糖尿病の人:血糖値が急上昇、腎臓:点滴を打っても尿がなかなか出ない)
- ④ 独身男性(管理者不在)
⇒ **健康管理ができない(食事・不摂生)**
- ⑤ リピーター(前にもかかったことがある人)
- ⑥ 未熟練者・他職種からの転入者(現場不慣れ)

■熱中症にかかりやすい健康状態

①二日酔い（お酒の飲み過ぎ）

⇒アルコール分解に飲んだ以上の水分が使われ
体内の水分を奪う

②寝不足（熱帯夜）

⇒自律神経の働きが鈍り体温コントロールが低下

③体調不良・病み上がり

⇒かぜ：発熱があると就寝中に汗を余分にかく

⇒下痢・嘔吐：多くの水分とナトリウムを体外に排出

人間は

・寝ているだけで **500ml**の汗をかく

・1日に必要とする水分 **2400ml**

水分として 1000ml

食物から 1000ml

消化機能 400ml

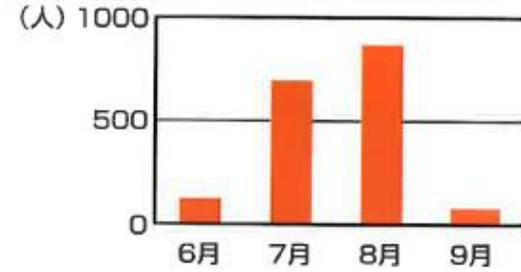
※ **食べれない・下痢・嘔吐は、大敵**

■熱中症にかかりやすい状況

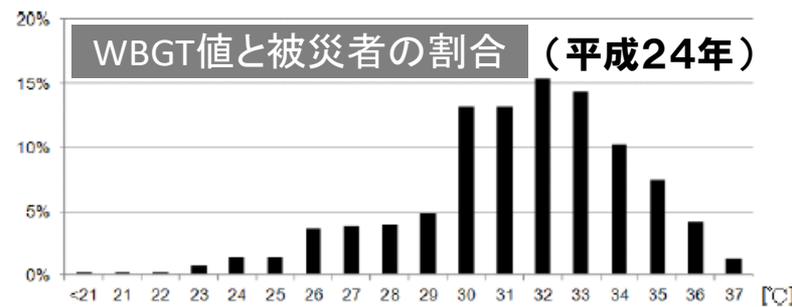
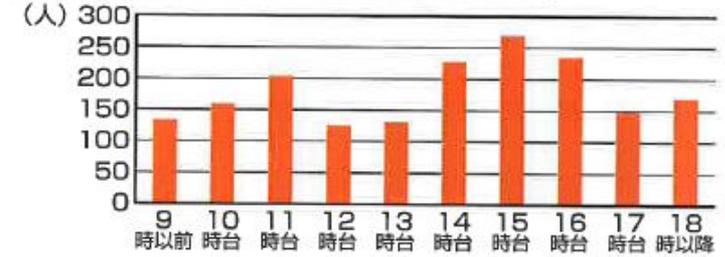
(平成23年～26年)

- 月 別 ⇒ 7・8月
- 時間帯 ⇒ 午後2～4時
- 作業日数 ⇒ 初日と2日目
- WBGT ⇒ 30℃以上

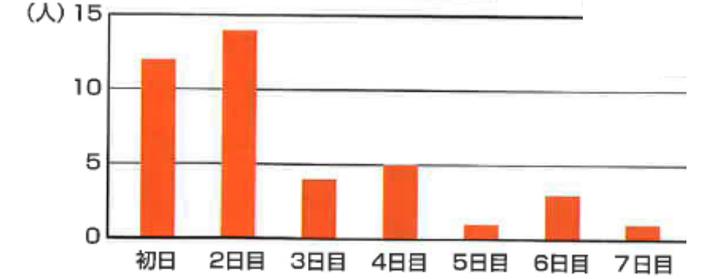
月別発生状況 (死傷災害)



時間帯別発生状況 (死傷災害)



作業日別発生状況 (死亡災害)



暑熱順化
 体が順応して暑さになれるには7日以上かかる⇒**梅雨明け頃の急な気温上昇時期**
 せっかく暑熱順化しても4日間涼しい場所にいると元に戻る⇒**お盆休み明け**

業種別・作業場所別災害発生状況

◇屋外作業で発症したのが65人（71.4%）で、屋内作業は22人（24.2%）、不明4人。

	製造業	建設業	道路貨物 運送業	商業	清掃業	警備業	その他	計
屋外		20	11	8	5	14	7	65
屋内	5	1	2	2	6	1	5	22
不明			1	1	2			4
計	5	21	14	11	13	15	12	91

業種別・年齢別災害発生状況

◇50歳代が28人（30.1%）と最も多い。以下40歳代22人（24.2%）、70歳代13人（14.2%）の順。

◇70歳代13人のうち、7人が警備業。

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	計
製造業			2	1		2		5
建設業		4	2	5	6	2	2	21
運輸交通業 (道路貨物運送)		1	3	3	6		1	14
商業		1		5	5			11
清掃業			1	4	1	4	3	13
警備業		1	1	2	4		7	15
その他		1	2	2	4	3		12
計	0	8	11	22	28	9	13	91

経口補水液とスポーツドリンク



厚生労働省許可
個別評価型
病者用食品

分類	経口補水液		アイトニック飲料		ハイポトニック飲料
商品名	OS-1	アクアソリタ	ポカリスエット	アクエリアス	塩JOYサポート
カロリー	50kcal	35kcal	125kcal	95kcal	0kcal
炭水化物 (糖質+食物繊維)	12.5g	9.0g	31.0g	23.5g	3.5g
ナトリウム	575mg	400mg	245mg	200mg	400mg
カリウム	390mg	390mg	100mg	40mg	100mg
浸透圧	270mOsm/L	175mOsm/L	286mOsm/L	290mOsm/L	100mOsm/L

※炭水化物≒糖質 ※OS-1ブドウ糖1.8g ※ナトリウム1000mg=食塩2.54g

水分吸収量・時間の限界

胃袋に入った水分は、小腸から吸収され、血液中に取り込まれるが、一度に吸収できる量は130cc程度
吸収に30分以上かかる

尿の色で脱水状態をチェックしましょう！

このカラーチャートは、あなたの脱水レベルを尿の色によって判定し、どの程度、水分補給すれば通常の状態に戻るかを示したものです。熱中症予防のため、セルフチェックを行いましょう。

		正常です。 いつもどおりの水分補給を心がけましょう。
		問題ありませんが、コップ1杯程度の水分補給をしましょう。
		軽度の脱水症状が認められます。 1時間以内に250mlの水分補給をしましょう。 屋外にいる場合や汗をかいている場合は、500mlの水分補給をしましょう。
		脱水症状が認められます。 今すぐに250mlの水分補給をしましょう。 屋外にいる場合や汗をかいている場合は、500mlの水分補給をしましょう。
		危険な状態です。 今すぐに1,000mlの水分補給をしましょう。 この色より濃い場合や赤／茶色が混じっている場合は、脱水症状以外の問題が考えられますので、病院で受診しましょう。

出典：Dehydration Urine Color Chart

**180～360cc程度を
こまめに摂るのが効果的**



180～360cc程度を
こまめに摂るのが効果的

水分吸収量・時間の限界

胃袋に入った水分は、小腸から吸収され、血液中に取り込まれるが、一度に吸収できる量は130cc程度
吸収に30分以上かかる

～尿の色で脱水チェック～



尿の色が4以上の時は
『脱水』です。
速やかに水分を摂ろう！

休憩回数と水分・塩分の補給間隔 1



相対湿度(%)

	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
33	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
32	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	34	34	35	35
31	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	30	31	32	33	34	34	35
30	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	30	31	32	33	34	34
29	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
28	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
27	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
26	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
25	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
24	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
23	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
22	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
21	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
20	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
19	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
17	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
16	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
15	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
14	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
13	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
12	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
11	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
10	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
9	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
8	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
7	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
6	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
5	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
4	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
3	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
2	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
1	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33
0	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33

休憩: 10時、15時
給水: 1回/時間

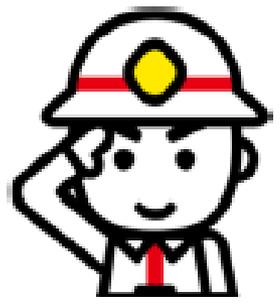
休憩: 10時、15時
給水: 汗のかき方
によるが1回/時間

休憩: 1時間ごと
給水: 2~3回/時間

WBGT値	注意 25°C未満	警戒 25°C~28°C	嚴重警戒 28°C~31°C	危険 31°C以上
-------	--------------	-----------------	-------------------	--------------

WBGT 熱中症警戒レベル別行動基準(例)

WBGT値	注意 25℃未満	警戒 25℃～28℃	嚴重警戒 28℃～31℃	危険 31℃以上
-------	-------------	---------------	-----------------	-------------



<p>水分塩分補給</p>	1回以上 ／90分	1回以上 ／60分	1回以上 ／45分	1回以上 ／30分
<p>休憩</p>	午前1回 午後1回	午前1回 午後1回	午前2回 午後2回	午前3回 午後3回 (1時間毎)

一般的な予防策の実施

☆塩アメ



☆バナナ・きゅうり
ご自由にどうぞ！



☆経口補水液常備



☆スポーツドリンク飲み放題



自動販売機の飲料水をスポーツドリンクだけにする

人がつくる 人でつくる農園 (グリーンカーテン)



ミニトマト

人がつくる。人でつくる。
 戸田建設

東京農業大学
(仮称)新講義棟建設工事
職長会 農業委員



キュウリ

人がつくる。人でつくる。
 戸田建設

東京農業大学
(仮称)新講義棟建設工事
職長会 農業委員



シシトウ

人がつくる。人でつくる。
 戸田建設



東京農業大学
(仮称)新講義棟建設工事
職長会 農業委員



ナス

人がつくる。人でつくる。
 戸田建設

東京農業大学
(仮称)新講義棟建設工事
職長会 農業委員

設備による暑さの緩和

☆熱中症対策室



☆ミスト



☆植栽



物・食べ物の配布による予防

☆アイス



☆スイカ

☆かき氷

■ 熱中症にかかりやすい人を朝礼時に確認し 本人の自覚の高揚と注意喚起を図る

熱中症予防のススメ

1

全員

朝食を必ず食べる



朝食を食べれば、食物に含まれる水分を持続的に吸収することができ、水分不足に陥りにくくなる。塩分を摂れる味噌汁がおすすめ。

熱中症予防のススメ

2

おとなしい人

おとなしい人を 気に掛ける



具合が悪くなっても、なかなか言えない人もいる。特におとなしい人はその傾向がある。普段と違う様子の人がいたら声をかけよう。

熱中症予防のススメ

3

私病の方

薬を飲み忘れない

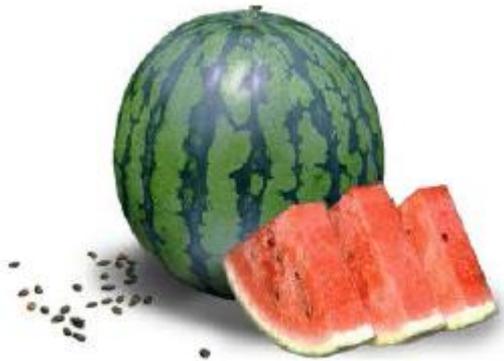


暑い季節には身体機能がより低下する。そのような状況での薬の飲み忘れは熱中症を誘発しやすい。予備の薬も用意しておこう。



◆梅干し

塩分とミネラル(ナトリウムやカリウムなど)
クエン酸⇒疲労回復



◆西瓜(すいか)

90%水分 カリウムが豊富
塩をかけて食べることで塩分摂取
種のビタミンB1・B2は夏バテに効果



◆バナナ (2012年より)

体内吸収速度の異なる各種糖質が
バランスよく含まれ、エネルギー補給が
長時間持続する カリウムが豊富
塩をかけて食べることで塩分摂取

朝礼での「卵かけごはん」PR



「バナナ+塩」 = 効果絶大



熱 中 症 予 防 対 策

塩バナナを食べて
熱中症を吹き飛ばそう!

- 塩バナナのいいところ
- ① 体内吸収速度の異なる各種糖質がバランスよく含まれる
 - ② エネルギー補給が長時間持続
 - ③ 塩分も補給できる



日ごろからの感謝の気持ちも込めながら、「熱中症にならないように」と身体を気遣う



食事の場はコミュニケーションの活性化にもつながっている



熱中症予防対策



熱 中 症 予 防 対 策



水・塩分の補給ではなく、感謝を込めて投資



塩バナナ



かき氷



7/7 立川A1 塩バナナ



7/8 東海大東陽台 塩バナナ



味噌きゅうり



7/20 山王PJ かわ氷



7/21 永原産業 塩バナナ



7/21 大平町テナント かわ氷



8/2 大平町テナント かわ氷スエット



塩スイカ



ガリガリ君



8/9 日産日本橋 塩バナナ



うな重



塩トマト



味噌きゅうり

2016 盛夏
熱中症対策事例

熱 中 症 予 防 対 策



フルーツポンチ



カレー・シチュー



塩スイカ



ガリガリ君



キンキンアイス



7/4 日産日本橋 スイカ



7/6 昭和火上線記念講堂 ガリガリ君



スイカパー



7/19 大和興産機関係 講習のり



チューベツト



7/20 府中体育センター ガリガリ君



うな重



7/25 府中体育センター 西瓜



冷やしきゅうり



豚汁

2017 猛暑
「食べる」
熱中症対策事例

熱 中 症 予 防 対 策

塩バナナ



2017 猛暑
塩バナナ
熱中症対策事例

熱 中 症 予 防 対 策



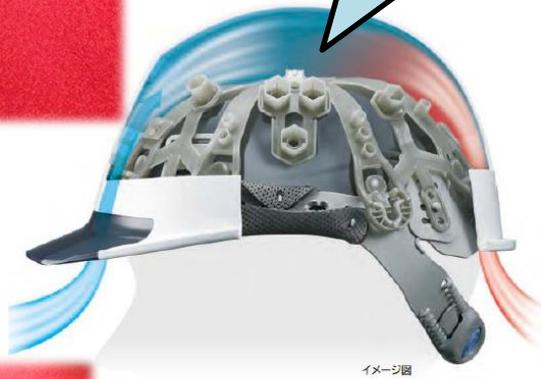
2018年猛暑 「食べる」熱中症対策事例



頭の暑さ・ムシ防止



発泡スチロール製
衝撃吸収ライナーがない
(ブロックライナー)



エアライト搭載品の空気の流れ



ヘルメット用遮熱シール

ヘルピタ

熱貫流抵抗*が高い特殊アルミ複合材が
太陽の輻射熱を反射!

【貼りやすい4パーツ構成】
・Aパーツ×2枚①②
・Bパーツ×2枚③④

「ヘルピタ」
「ヘルピタ」
「ヘルピタ」

空調服の着用



フルハーネス用空調服

協力会社に9,980円/着にて提供
 社員用のユニホーム型空調服を作成
 吸汗速乾性アンダーシャツ
 水分補給は、こまめにとること



フルハーネス
安全帯着用者専用
空調服

空調服・クールアームスリーブ



大型ミストファン



かき氷コーナー

熱さまし対策として、作業員さんへ気軽に利用できるようかき氷コーナーを設置。



たまごかけご飯推奨

売店にてたまごかけご飯を提供。朝食を食べていない作業員さんは即摂取。



売店に常備

ドリンクロード





直進性の爆風を遠くまで届ける冷風機

農業用ハウスなどで使用



熱 中 症 予 防 対 策



空調服
4つのファン

バスチェア
100円ショップ

熱 中 症 予 防 対 策

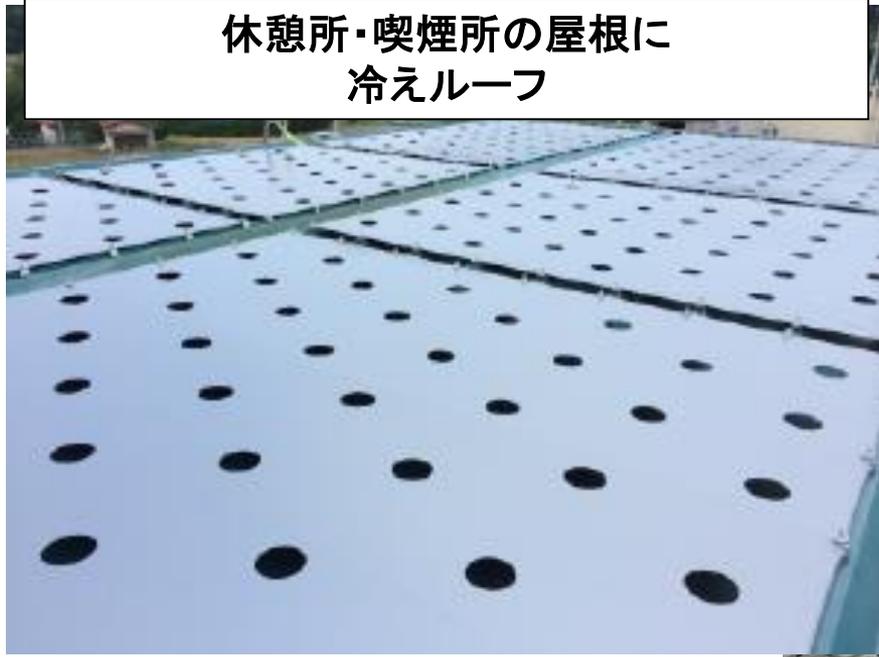


ヘルメット用
サンバイザー



産業廃棄物保管場所	
廃棄物の種類	
数	量 10 m ³
管理者	氏名 大河内 祥志 (又は名称)
連絡先	042-349-6431
保管の高さ	1.8m

休憩所・喫煙所の屋根に
冷えルーフ



休憩所・喫煙所の屋根にすだれ



WBGT電光掲示板



遮光ネット



サテライト休憩所 (ミストファン)





無線で声かけ



1時間に1回程度、職長会にてこまめな休憩と水分塩分の補給をとるよう無線にて声かけを実施。



ヘルメット洗浄機



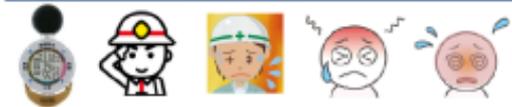
移動式冷房ハウス



水分・塩分等摂取確認票

WBGT 熱中症警戒レベル別行動基準(例)

WBGT値	注意 25℃未満	警戒 25℃～28℃	厳重警戒 28℃～31℃	危険 31℃以上
-------	-------------	---------------	-----------------	-------------



水分補給	1回以上 /90分	1回以上 /60分	1回以上 /45分	1回以上 /30分
休憩	午前1回 午後1回	午前1回 午後1回	午前2回 午後2回	午前3回 午後3回 (1時間毎)

水分・塩分等摂取確認表

元請確認欄



※出来るだけこまめに、水分・塩分を補給しましょう

2019年 7月 8日(月)

WBGT予想 27℃

一次会社名 : 戸田建設(株)

所属会社名 : 巴組

職長名 : 伊原 廣和
(確認者)

←朝ごはん500kcal摂れてるか？

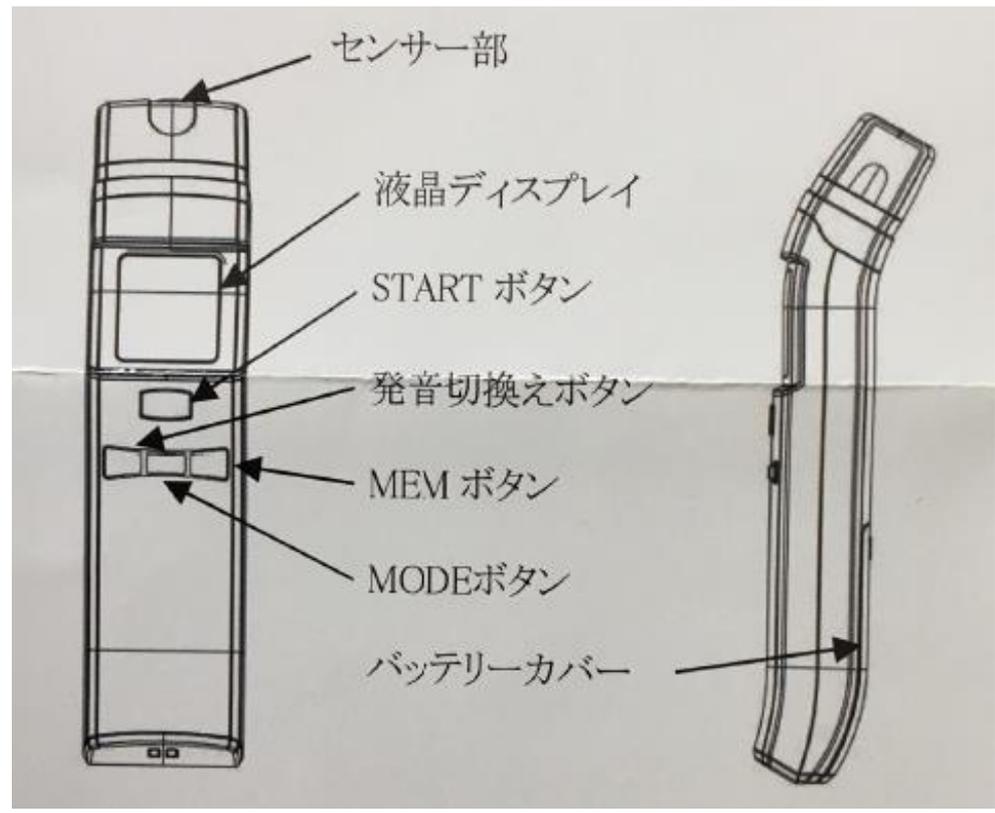
No.	氏名	健康状態・生活環境等					水分・塩分摂取								備考
		熱中症 既往歴	持病 既往症	飲酒量	睡眠時間	朝ご飯	作業 開始前	9:00	10:00	11:00	12:00	14:00	15:00	16:00	
1	伊原 廣和	なし	なし	ビール-6 3杯	6時間	時経 目玉焼き	アメリズ 1本	水・塩飴	塩バナ ナ	アメリズ 1本	肝吸い お茶	アメリズ 1本	塩スイカ 水	水・塩飴	昼食 持上寿司
2	尾形 文四郎	なし	高血圧	梅酒1杯	8時間	牛丼	アメリズ 1本	麦茶1本 梅干し	塩バナ ナ	塩バナ ナ	お茶 みそ汁	塩バナ ナ	塩バナ ナ	塩バナ ナ	昼食 うなぎ弁当
3	斎藤 耕司	1回	なし	なし	7時間	ソフトイッチ	おにぎり アメリズ	水・塩飴	塩バナ ナ	塩バナ ナ	お茶 みそ汁	塩バナ ナ	カリカリ 塩飴・水	水・塩飴	昼食 愛妻弁当
4	佐藤 巴	なし	下痢気味	ビール5本 酎ハイ5杯	4時間	なし	おにぎり アメリズ	アメリズ 1本	塩バナ ナ	アメリズ 1本	しじみ汁	塩トマト 水	塩スイカ	みそ汁 水	おにぎり2個摂取 日陰で軽作業
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															

以前に罹った人は
繰り返し発症しや
すい

糖尿病・腎臓病・高
血圧などは重症化
しやす

摂取の有無だけで
なく、何をどれくらい
食べたか確認する

非接触赤外線体温計





東京消防庁 Tokyo Fire Department

リチウムイオン電池からの火災にご注意を！

～様々な用途に用いられるリチウムイオン電池の火災が増えています～

携帯充電器（以下「モバイルバッテリー」という。）、スマートフォン、タブレット、電子タバコ、ノートパソコンなどに使用されているリチウムイオン電池を充電中及び使用中などに発生する火災が増えています。平成23年～平成27年までに65件の火災が発生しています。本年は11月末現在で同様の火災が50件（※）発生していることから、東京消防庁では注意を呼びかけています。

【リチウムイオン電池とは】
リチウムイオン電池は、小型で大量の電力を必要とする製品に使用されています。一般的に使用されているニッケルカドミウム電池、ニッケル水素電池などと比べて高容量、高出力、軽量という特徴があります。

- 【火災発生原因】
- 1 充電機の仕様に応じた設定で充電しなかったため、過充電となり出火した。
 - 2 専用（対応型）充電器を使用しなかったため、過充電となり出火した。
 - 3 破裂する際に分解していて、外力により誘発し出火した。
 - 4 スマートフォンのイヤホンジャックの挿挿や、電池の交換修理をする際に、鋭利なものを差し込んだため内蔵充電器が誘発し出火した。
 - 5 社名・リコール品を使用していたため出火した。
 - 6 経年使用による劣化で出火した。
 - 7 電池、制御装置等、製品の不具合により出火した。

- 【火災を防ぐために】
- 1 各機器を購入した時に付属されている充電器やメーカー指定の物を使用しましょう。
 - 2 接続部が合致するからといって、充電電圧を確認せずに使用するのはやめましょう。
 - 3 膨張、異音、異臭など異常が生じたものを使用するのはやめましょう。
 - 4 充電が最後までできない、使用時間が短くなった、充電中に熱くなるなどの異常があった際には使用をやめて、メーカーや販売店に相談してください。
 - 5 廃棄の際には、事業団体が回収するリサイクルへ出しましょう。

【万が一発生した際には】
電池から火花の飛び散っている時には近寄らず、火花が収まってから消火器や大量の水で消火するとともに119番通報してください。
※ 詳細は、別紙資料を参照してください。
※ 事例等の写真、実験映像を掲載する社は、当該情報提供先までご連絡ください。

充電中及び使用中に出火する火災が多発

リチウムイオン電池は、ニッケルカドミウム電池、ニッケル水素電池に比べて、
軽量であるが、高容量、高出力
【リチウムイオン電池使用機器】

- ・ヘルメット用LEDライト
- ・空調服の充電電池
- ・電子タバコ
- ・携帯電話
- ・スマートフォン



2016/5/21



- **建設現場の作業員に大好評！**
冷やし塩バナナで 熱中症が減ったと大反響
- **冷やした塩バナナが熱中症対策の10時のおやつ**
私は一度も倒れたことがない
- **夏の塩分補給は塩だけではダメ！**
カリウム豊富なバナナに振れば熱中症に効果大
- **夏に最高の補給食！**
塩バナナで熱中症を防ごう

青梅労働基準監督署
令和元年度 全国労働衛生週間説明会

熱中症予防対策
取り組み事例

ご清聴ありがとうございました