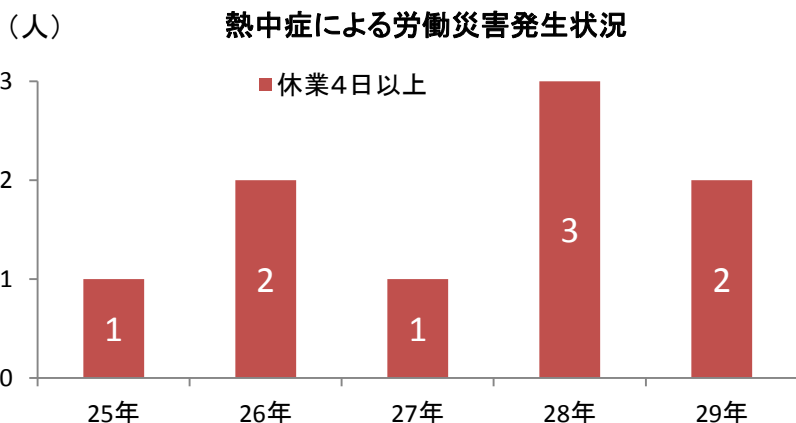


熱中症ゼロに

# 熱中症を防ごう!



鳥取県内で職場における熱中症による休業災害が、毎年のように発生しています。

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称で、めまい、こむらがえり等の症状や重症では死に至ることもあります。

記録的な猛暑が当分続く見込みです。

## 「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」

キャンペーン期間：5月～9月（重点取組期間：7月→7, 8月）

重点取組期間を8月まで延長します。

各事業場においては、事業者、労働者が協力して、熱中症防止に取り組みましょう!

★ 下の項目をチェックして職場の熱中症予防に努めましょう!

- 暑さ指数（WBGT値）の低減に努めていますか？
- 熱への順化期間を設けていますか？
- 自覚症状の有無にかかわらず水分・塩分を摂っていますか？
- 透過性・通気性の良い服を着ていますか？
- 睡眠不足・体調不良ではありませんか？

具体的な対策は、裏面に記載していますので参考にしてください。

★ 異常を認めたときは、すぐに救急車を呼びましょう。

### 異常時の措置

熱中症は、短時間で容体が急変します。  
あらかじめ、近くの病院の場所を確認しておき、異常を認めたときは  
すぐに病院へ運ぶか、救急車を呼びましょう。



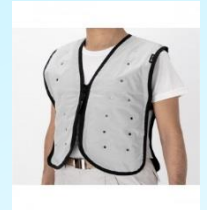
# 熱中症予防対策

## 事業場で実施すべき事項

事業場では、期間ごとに次の事項に重点的に取り組んで下さい。確実に実施したか確認しましょう☑

### ●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 B 8504又は JIS B 7922 に適合した暑さ指数計を準備しましょう。
- 作業計画の策定等  
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。
- 設備対策の検討  
簡易な屋根の設置、通風又は冷房設備の設置、ミストシャワーなどにより、暑さ指数を下げる方法を検討しましょう。
- 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や日陰などの涼しい休憩場所を確保しましょう。
- 服装等の検討  
通気性のいい作業着を準備しておきましょう。クールベストなども検討しましょう。
- 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。
- 熱中症予防管理者の選任及び責任体制の確立  
熱中症に詳しい人の中から管理者を選任し、事業場としての管理体制を整えましょう。



### ●キャンペーン期間（5月1日～9月30日）

- 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。  
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
- 涼しい服装等
- 作業時間の短縮  
暑さ指数が高いときは、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ていきましょう。
- 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。
- 日常の健康管理等  
睡眠不足や前日の飲みすぎはないか、また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。
- 労働者の健康状態の確認  
作業中、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。
- 異常時の措置  
あらかじめ、近くの病院の場所を確認しておき、少しでも異常を感じたらすぐに病院へ運ぶか、救急車を呼びましょう。
- 熱中症予防管理者は、暑さ指数を確認し、巡視等により、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
  - 各労働者は水分や塩分をきちんととっているか



### ●重点取組期間（7月1日～8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。
- 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、塩分を積極的にとりましょ。
- 各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意しましょ。当日の朝食はきちんととりましょ。
- 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。
- 異常を認めたときは、ためらうことなく救急車をよびましょ。

