

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?

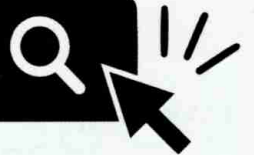
知りたい方は、下記ガイド p42 参照

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) 場		1. 関係法令・関係指針・要綱	
2. 製造現場 (屋内) 場		2. 補助金・助成金	
3. その他現場 場		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/仕事時)		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		

クールワークキャンペーン期間（5月から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	7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に延長 ※新規入職者や休み明け労働者に注意
<input type="checkbox"/> 水分・塩分の摂取	水分と塩分を定期的に摂取
<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、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

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに **119** 番



救急車到着まで



水をかけ 全身を急速冷却

前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- くっすり眠る
- 熱中症警戒アラート確認

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確認

仕事中のチェック



- 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

詳しくはコチラ