

# 熱中症を予防しよう！

令和6年5月～9月

## クールワークキャンペーン

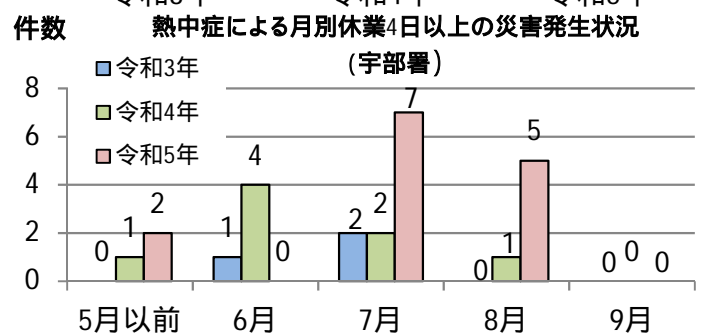
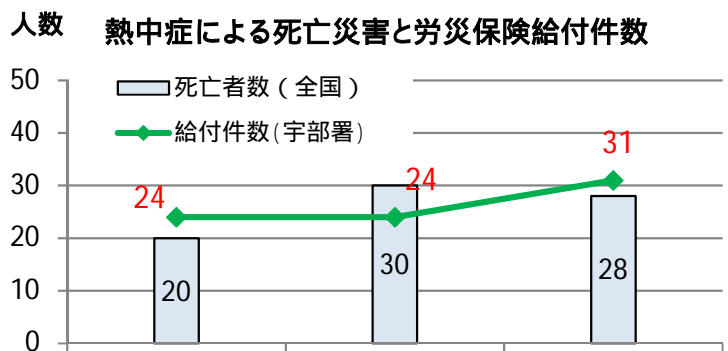
宇部労働基準監督署

今年も熱中症予防対策を実施しましょう。近年、全国では毎年20人以上の労働者が熱中症により亡くなられ、令和5年は28人(速報値)の労働者が亡くなっています。山口局では令和5年に3人もの労働者が熱中症で亡くなっています(全国の死亡の1/10以上占める)。

熱中症の予防のため事業主の皆様は、緊急時の対応方法を確認し、労働者に周知をお願いします。また、労働者の皆様は、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があることを理解し、日常の健康管理に気を付け、作業の前後、作業中の定期的な水・塩分の摂取に心がけてください。(熱中症予防対策取組事項は裏面)

### ～ 当署管内での熱中症の発生状況 ～

- ・令和5年7月、道路工事の交通誘導をしていた警備員が突然倒れ、救急搬送されたものの数時間後には搬送先の病院で死亡する災害が発生しています。
- ・死傷災害は、令和3年以降、毎年20人以上発生しており、増加傾向にあります。
- ・業種別でみると、全国では「製造業」、当署管内では「建設業」で一番多く発生しています。  
 日中の作業終了後に帰宅してから体調が悪化して病院に搬送されたケースもあります。
- ・令和5年の月別発生状況を見ると、全国では全体の5割が8月に集中しており、当署では全体の5割が7月に集中して発生しました。
- ・暑熱順化の有無が、熱中症の発生リスクに大きく影響しますので、7日以上かけて熱へのばく露時間を次第に長くすることが望まれます。



### ～ 熱中症災害事例 ～

発生月	業種	気温	概要
7月	建設業	30.0	資材の片づけ、清掃作業を行っていたところ、11時頃から気分が悪くなり、15時頃、体が麻痺してきたため病院へ搬送した。(休業10日)
7月	建設業	35.0	作業終了後、事務所に戻ったところ足ががつり、息苦しくなったため、救急搬送した。(休業5日)
7月	製造業	30.6	機器の定期点検を実施後、約1.5時間後に体調が悪化した。(休業1日)

～ 宇部・山陽小野田消防組合管内の熱中症搬送件数 ～ (令和5年5月1日～10月1日の間)  
 令和5年は前年に比べて搬送件数が18.7%増加しています。

令和5年	市別	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	計	総計
	宇部市	0	4	5	28	29	13	0	79	
山陽小野田市	0	2	4	15	17	6	0	44		

## 熱中症を予防するために、とるべき行動

### 作業現場の責任者において・・・

日陰で風通しのよい個所に休憩場所をつくる。  
水分と塩分を補給できる飲料を、クーラーボックスで冷たくしていつでも飲めるように置いておく。  
応急処置用（体を冷やすため）の保冷剤を準備しておく。  
作業開始前に作業者の体調を確認する。  
頻繁に巡視して、温度・湿度状況を把握するとともに、作業者の水分塩分の摂取状況や体調を確認する。  
暑さ指数（WBGT値）を測定して、基準値を超える（おそれがある場合は注意報を発令し、冷房などによる値の低減や水分・塩分の摂取休憩の指示を行う。



### ポイント

発汗と同時に体内のナトリウムなども失われていますので、水分の補給は水やお茶のみに頼らず、必ず失われたナトリウムなどを補給できるもの（ナトリウム40～80mg/100mlのスポーツドリンクや0.1～0.2%の食塩水など）を準備してください。  
また、水分は摂取してから体内に取り込まれるまで約30分かかりますので、こまめな水分補給が重要です。



### 作業員自身において・・・



安全にも配慮しつつ、体をしめつけない通気性の良い服装にする  
汗を拭くタオル、替えのシャツなどを持参する。  
日よけの付いた帽子や、身体を適度に冷やすことができるグッズを身につける。  
自覚症状の有無に関わらず、こまめに定期的に（のどが渇く前に）水分・塩分を補給する。  
自身の症状に注意し、無理せず休憩する。  
同僚の様子にも注意しながら、声かけを行う。  
前日は夜ふかしや飲酒は控え目にして、睡眠を確保する。  
朝食をきちんととる。  
睡眠不足や感冒などによる発熱下痢などの症状がある場合は、作業開始前に作業現場の責任者に伝える。



## 重点取組期間（7月1日～7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。**

**水分、塩分を積極的に取りましょ。**

各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんと取りましょ。

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。

**体調不良の者に異常を認めるときは、躊躇することなく救急隊を要請しましょ。**

### 厚生労働省 ～ 熱中症関連情報サイト ～

熱中症関連情報 [ 施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど ]

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)

STOP！熱中症 クールワークキャンペーン [ 職場における熱中症予防対策 ]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

