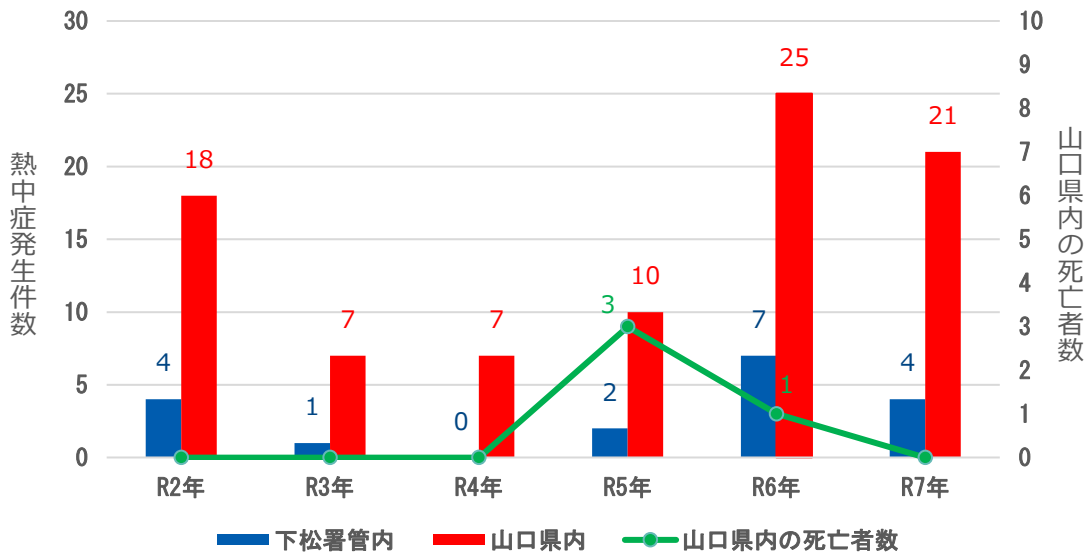


# STOP！熱中症！クールワークキャンペーン！

令和7年の山口県内の熱中症の発生件数（休業4日以上）（速報値）は前年と比べ僅かに減少しているものの、全国の熱中症の発生状況（速報値）では、休業4日以上の死傷者数は1,681人と前年比約4割の大幅な増加となっています。

「職場における熱中症防止のためのガイドライン」をもとに、①WBGT値の把握と対策、②重篤化防止のために早期発見のための体制整備、重篤化防止措置の手順の作成、関係作業員への周知、③熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病を有する者への配慮などの対策を実施しましょう！

熱中症発生件数（休業4日以上）



## 1 令和7年の山口県内での熱中症（休業4日以上）の発生事例（抜粋）

発生月	時刻	業種	症状の様子	年齢	性別
4月	14時台	鉄道業	線路の枕木交換作業中、気分不良、休業8日	30代	男
	15時台	食料品製造業	室温40～45度湿度70%の室内での作業中、手指のしびれ、休業9日	30代	男
7月	14時台	飲食店	厨房内で仕込み作業中、気分不良、休業12日	50代	女
	17時台	造船業	船倉内で塗料の攪拌作業中、意識消失、休業3週	30代	男
	12時台	製造業	気温39度の工場内で気分不良のまま作業中、めまい、休業4日	20代	男
	9時台	小売業	風通しの悪い倉庫内での出荷作業中、熱中症を発症、休業14日	30代	女
8月	17時台	建設業	終日足場の組立作業を行い退社間際に熱中症を発症、休業7日	30代	男
9月	13時台	運送業	県外の運送にて積込み作業中、気分不良、休業24日	50代	女
	14時台	警備業	工事現場における道路上での交通誘導警備中、立ち眩み、休業3週	70代	男
10月	15時台	製造業	屋内作業場にて作業中、めまいや左半身のしびれ、休業7日	30代	男

# 熱中症予防スイッチ・オン 自分でできる7つのこと

1

熱中症を正しく知ろう

- 体内に身体に熱がこもって、体温が上がって、熱中症になる  
熱中症になる要因は、
    - 「蒸し暑さ」
    - 「暑さに慣れていない」
    - 「水分・塩分の不足」
    - 「長時間連続作業」
- 対策として、以下の②～⑦を適切に講じてください



2

応急手当と水道水散布法

- I度(軽度)** 意識ははっきりしているが、めまい・立ちくらみ等の症状  
→冷所に移動して安静にし、身体を冷やし、水分と塩分を補給(1人にしない)
- II度(中等度)** 頭痛や吐き気、だるい等の症状  
→医療機関を受診(状況のよくなる人が医療機関に同行)
- III度(重症)** 意識障害、けいれん発作、高体温等の症状  
→救急車を要請  
救急車が到着するまで、作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却



3

暑さ指数の活用

- 暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの**  
暑さ指数を活用するための4つのステップ
  - 暑さ指数の測定
  - 着用している作業着などを考慮して測定値を補正
  - 危険度を確認して対策
  - 作業者への周知

31~33	危険 Danger
28~31	嚴重警戒 Severe Warning
25~28	警戒 Warning
21~25	注意 Caution

4

暑熱順化

- 暑熱順化:夏の暑さに身体を慣らすこと**  
入職したての人、長期休暇明けの人は、要注意
  - 暑さに体が慣れても**数日間職場を離れると効果は消滅**
  - 運動や入浴などで汗をかいて暑熱順化することもできる



5

水分塩分同時補給

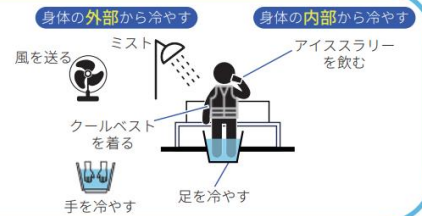
- 水分と塩分は同時に補給**  
のどが渴いたと思ったときには、すでに脱水状態が始まっていることがある  
**のどが渴く前に、仕事の合間に、こまめに水分を補給することが大切**



6

プレクーリング

- あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする**  
プレクーリングの方法は以下の2つ
  - 身体の外から冷やす方法
  - 内部から冷やす方法



7

健康管理

- 管理者:** 現場パトロールを行い、作業員に声をかけ、健康状態を確認
- 作業者:** 単独作業を避け、声をかけ合う  
こまめに水分・塩分を補給



厚生労働省リーフレット「熱中症予防スイッチ・オン 自分でできる7つのこと」参照

「職場における熱中症予防情報」  
暑さ指数  
職場での熱中症対策 (については  
<https://neccyusho.mhlw.go.jp>



山口労働局  
安全衛生キャラクター  
せーふくん

下松労働基準監督署 (R8.4)