

# 熱中症を予防しましょう！

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死亡ゼロを目指して—

暑さが本格化する前から職場での熱中症対策の徹底を！

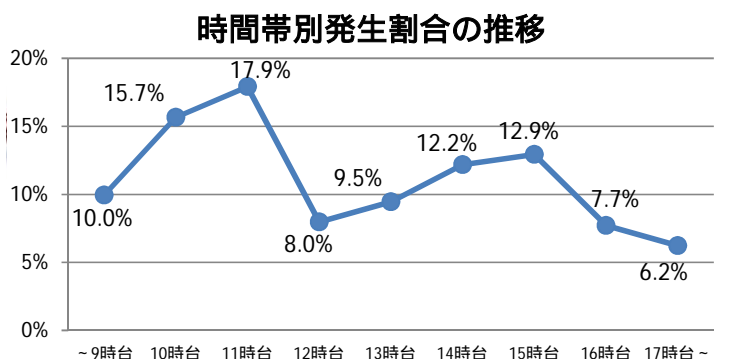
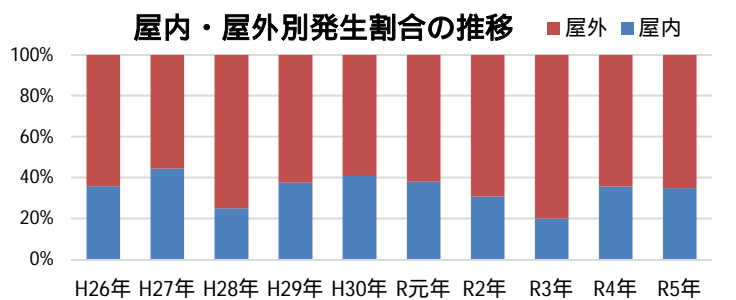
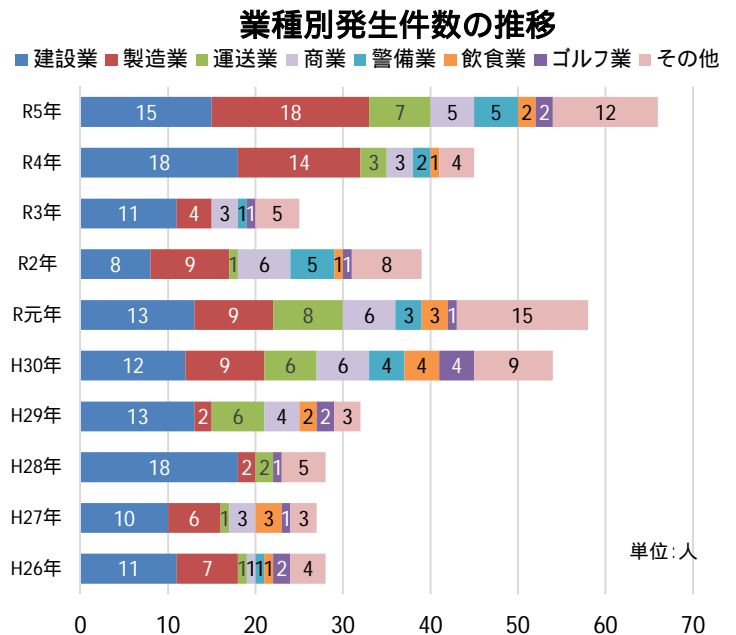
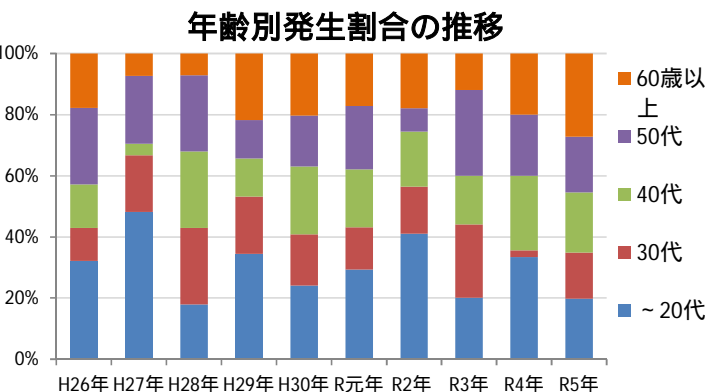
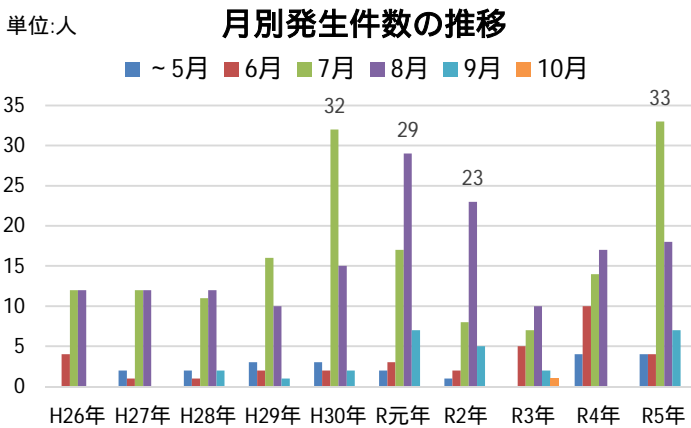
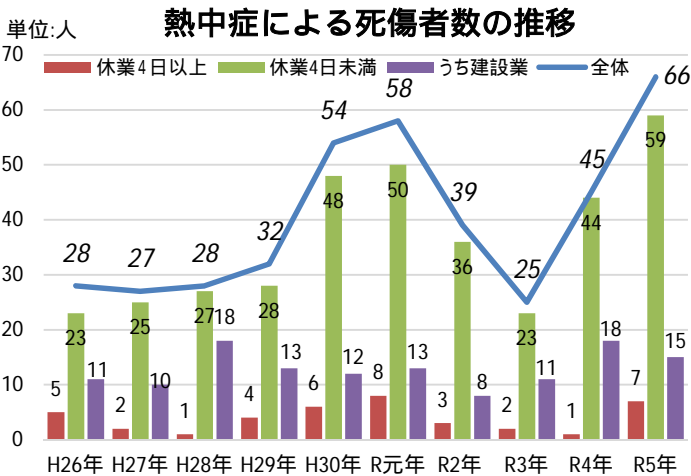
山梨労働局

山梨県内において熱中症により病院へ搬送され、業務上疾病の認定を受けた方は、令和5年は66人（休業4日未満59人、休業4日以上7人）で、前年の45人（休業4日未満44人、休業4日以上1人）より21人増加し、過去最多となりました。内訳を業種別にみると、製造業が18人と最も多く、続いて建設業が15人、運輸交通業が7人、商業、警備業が各5人などとなっています。

また、月別にみると7月と8月を中心に発生していますが、3月、5月にも発生しているほか、発生時間でみると、午前10時台、11時台がピークとなっています。

暑さが本格化する前からの熱中症予防対策を徹底しましょう。





山梨労働局では、労働災害防止団体などと連携の下、職場における熱中症の予防のため「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を展開し、重点的な取組を進めています。




高温多湿な場所の作業では、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、熱中症になることがあります。熱中症は、体内に熱がこもることによって、めまいや筋肉痛、吐き気、さらには、けいれんなどを起こし、死亡することもある病気です。

熱中症が起こるのは、炎天下での屋外作業だけに限りません。屋内の作業場や倉庫などでも湿度が高く痛風が悪いと熱中症のリスクが高まります。測定した暑さ指数(WBGT)に応じて予防対策を取りつつ、万一熱中症の初期症状が現れたら速やかに対応しましょう。熱中症にかかりやすい作業者に対しては、作業内容、時間等配慮しましょう。



また、職場の熱中症予防対策は万全か、以下のチェックリストを使って点検しましょう。

暑さ指数 (WBGT) を活用していますか？	
暑さ指数 (WBGT) は、現場ごとに異なります。輻射熱も考慮した黒球付きの暑さ指数計で暑さ指数 (WBGT) を実測しましょう。	
作業強度により、物差しとなるWBGT基準値を正しく選定して評価します。実測値がWBGT基準値を超えるときは、熱を遮る遮へい物、簡易な屋根、通風・冷房の設備の設置や連続作業時間の短縮、作業場所の変更が必要です。	暑さ指数計(例)
WBGT基準値を大幅に超える作業場所でやむを得ず作業を行わせる場合は、単独作業を控え、休憩時間を長めに設定しましょう。	
休憩場所は整備していますか？	
冷房を備えた休憩場所・日陰などの涼しい休憩場所を設けましょう。	
氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワーなどの身体を適度に冷やすことのできる物品や設備を設けましょう。	日陰の確保
飲料水などを備え付け、水分や塩分の補給を、定期的に行いましょう。	
建設現場で休憩場所を共有する場合、借用ルールを定めて関係労働者に伝えるなど、利用環境を整えましょう。	冷水器(例)
のどの渇きを感じなくても、労働者に水分・塩分を摂取させていますか？	
作業強度に応じて、定期的にスポーツドリンクや経口補水液などを摂らせましょう。身体が欲するのどの渇きは、加齢や病気、身体の塩分不足により感じにくくなる場合があります。	
トイレに行きにくいことを理由として労働者が水分の摂取を控えることがないよう、労働者がトイレに行きやすい職場環境を作りましょう。	
熱中症の高リスク者を把握・確認していますか？	
高温多湿の環境に慣れていない者（新規入職、4日以上のお休み明けなど）を作業開始前に確認し、7日以上かけて高温多湿の環境での作業時間を次第に長くするなどの配慮を行いましょう。	
糖尿病、高血圧症、心疾患などを持っている者を把握し、熱中症予防の観点での医師の意見に基づく就業上の措置を徹底しましょう。	
作業開始前に睡眠不足や二日酔いなどを含む体調不良の者を確認し、作業内容や作業時間に配慮しましょう。	
急激な気温の上昇が予想される日には、作業開始前の熱中症の高リスク者の確認を徹底し、作業内容や作業時間に特に配慮しましょう。	



## 労働者に、透湿性・通気性の良い服装や帽子を、着用させていますか？

	熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、クールジャケット、日よけ用布や帽子(クールヘルメット)など、透湿性・通気性のよい衣服を着用させましょう。	
	石綿除去作業や放射性粉じん取扱いにおける保護衣など、衣類によっては、「衣類の組合せにより暑さ指数に加えるべき着衣補正值」に照らして熱中症リスクを検討しましょう。必要に応じて、暑さ指数を補正し、より涼しい環境で作業を。	
	作業中も、労働者の顔や状態から、心拍や体温その他体調の異常がないかよく確認を。マスクや溶接面などで顔が隠れると、熱中症の初期症状を見逃すことがあります。	衣類の組合せにより暑さ指数に加えるべき着衣補正值

## 熱中症を予防するための労働衛生教育を行っていますか？

	熱中症の予防には、熱中症に対する正しい知識が不可欠です。高温多湿下での作業では、知識をもつ衛生管理者や熱中症予防管理者教育を受けた管理者の下で作業を。	
	労働者にも、体調の異常を正しく認識できるよう、雇入れ時や新規入場時に下記 による教育をするとともに、朝礼などの際にも繰り返し教育しましょう。	

## 熱中症の発症に備えて、緊急連絡網の作成などを行っていますか？

	緊急時のため、熱中症に対応可能な近隣の病院、診療所の情報を含む緊急連絡網や救急措置の手順を作成し、関係者に周知しましょう。	
	熱中症は、症状が急激に悪化することが多くあります。安静中も一人にしないようにするとともに、医療機関の混雑などで救急隊の到着が遅れることも想定し、早めの通報を。	

また熱中症の予防には、現場管理者の環境面や作業面での管理が重要であるとともに、作業員の基礎的な知識・自己防衛も重要です。

熱中症予防のため、管理者及び労働者に対し、下記の教育を確実に行ってください。

### 熱中症予防管理者労働衛生教育

事項	範囲	時間
熱中症の症状	熱中症の概要 体液の調節 職場における熱中症の特徴 熱中症が発生する仕組みと症状 体温の調節	30分
熱中症の予防方法	暑さ指数(WBGT)(意味、基準値に基づく評価) 作業環境管理(暑さ指数(WBGT)の低減、休憩場所の整備など) 作業管理(作業時間の短縮、熱への順化、水分と塩分の摂取、服装、作業中の巡視など) 健康管理(健康診断結果に基づく対応、日常の健康管理、労働者の健康状態の確認、身体状況の確認など) 労働衛生教育(労働者に対する教育の重要性、教育内容と教育方法) 熱中症予防対策事例	150分
緊急時の救急処置	緊急連絡網の作成と周知 緊急時の救急措置	15分
熱中症の事例	熱中症の災害事例	15分

### 労働者向けの労働衛生教育(雇入れ時または新規入場時)

事項	範囲
熱中症の症状	熱中症の概要 体液の調節 職場における熱中症の特徴 熱中症が発生する仕組みと症状 体温の調節
熱中症の予防方法	暑さ指数(WBGT)の意味 現場での熱中症予防活動(熱への順化、水分と塩分の摂取、服装、日常の健康管理など)
緊急時の救急処置	緊急時の救急措置
熱中症の事例	熱中症の災害事例

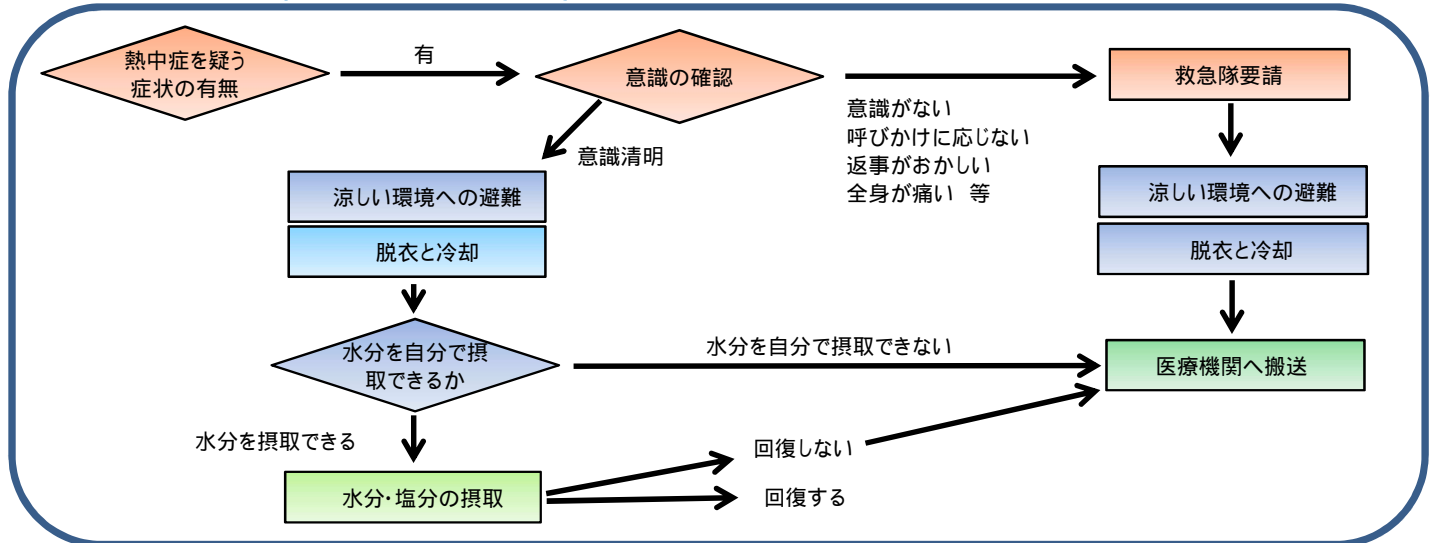
下線部については、小グループでの朝礼などの際に繰り返し教育しましょう。

## 熱中症の症状と分類

分類	度	度	度
症状	顔面蒼白・脱水・吐き気・めまい 立ちくらみ・急性の筋肉痛・こむら返り	口の渇き・めまい・頭痛 イライラする・倦怠感	意識がない・けいれん発作 身体が熱い
重症度	小  大		

度に分類される症状が現れた場合は、速やかに病院などで医師の診察を受けさせてください。  
度に分類される症状が現れた場合は、一刻を争います。直ちに救急隊を要請してください。

## 熱中症の救急処置(現場での応急処置)



## 現場で作業を進めるに当たっては、下記の事項にご留意ください

### 暑さ指数(WBGT)の把握・評価・評価に基づく措置

- 暑さ指数計は、JIS規格(Z 8504又はB 7922)に適合したものを使用すること(精度確保)。

### 休憩場所の整備等

- 作業場所の近くに冷房等を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を確保すること。

### 作業管理関係

- 暑さが本格化する前に、作業時間を徐々に伸ばすなど、7日以上かけて暑熱順化を行うこと。
- 暑さ指数がWBGT基準値を大幅に超える場合は、原則作業を行わせないこと。
- やむを得ず作業を行わせる場合は、単独作業を控え、休憩時間を長めに設定するとともに、作業中は労働者の状況を頻繁に確認すること(ウェアラブルデバイスなどの活用も有効)。
- 水分及び塩分の摂取状況を確認し、定期的な摂取を徹底すること。
- ファン付き作業服など透湿性、通気性の良い服装、直射日光下の作業では、通気性の良い帽子、ヘルメットなどを導入する。

### 健康管理

- 糖尿病、高血圧症など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に対しては、医師等の意見を踏まえ配慮すること。
- 作業開始前に、朝食未摂取、睡眠不足、前日の多量飲酒、体調不良等の健康状態を確認すること。特に入職後1週間未満や休暇等で4日以上暑熱環境を離れていた者には特に配慮すること。
- 朝食未摂取等が熱中症発症に影響を与えるおそれがあることを指導するとともに、熱中症の具体的症状を教育することにより、労働者自身が早期に気づくことができるようにすること。
- 作業中は頻繁に巡視を行い、声かけをするなど労働者の健康状態を確認すること。複数作業時は、労働者にお互いの健康状態を留意すること、異変を感じた際は躊躇なく申し出るよう指導し、単独作業時は、ウェアラブルデバイスの活用、体調の定期連絡など常に状況を確認できるようにすること。

### 労働衛生教育

- 管理者、労働者に対する教育を、雇入れ時又は新規入場時に加え、日々の朝礼等の際にも繰り返し行うこと。



キャンペーン  
概要  
(実施要綱等)

## <もっと詳しく!>

厚生労働省の職場における熱中症予防ポータルサイト

学ぼう! 備えよう! 職場の仲間を守ろう! 職場における熱中症予防情報

(<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>) では、熱中症予防の取組を紹介しています。



ご不明な点などがございましたら、山梨労働局又は最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

山梨労働局労働基準部健康安全課

055-225-2855

甲府労働基準監督署

055-224-5617

都留労働基準監督署

0554-43-2195

鵜沢労働基準監督署

0556-22-3181



山梨労働局  
ホームページ  
(安全衛生関係)