

# STOP! 熱中症

令和元年5月～9月

## クールワークキャンペーン








### — 熱中症予防対策の徹底を図る —

職場における熱中症で亡くなる人は、毎年全国で10人以上にのぼり、4日以上仕事を休む人は、400人を超えています。厚生労働省では、労働災害防止団体などと連携して、「STOP! 熱中症クールワークキャンペーン」を展開し、職場での熱中症予防のための重点的な取組を進めています。各事業場でも、事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう!

●実施期間：令和元年5月1日から9月30日まで（準備期間平成31年4月、重点取組期間令和元年7月）



事業場では、期間ごとの実施事項に重点的に取り組んでください。  
**確実に実施したかを確認し、□にチェックを入れましょう!**

準備期間（4月1日～4月30日）	
<input type="checkbox"/> <b>暑さ指数（WBGT値）の把握の準備</b>	JIS規格「JIS B 7922」に適合した <b>暑さ指数計</b> を準備しましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>作業計画の策定など</b>	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 <b>余裕を持った作業計画</b> をたてましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>設備対策・休憩場所の確保の検討</b>	簡易な屋根の設置、通風または冷房設備やミストシャワーなどの設置により、 <b>暑さ指数を下げる方法</b> を検討しましょう。また、作業場所の近くに <b>冷房</b> を備えた休憩場所や <b>日陰</b> などの涼しい休憩場所を確保しましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>服装などの検討</b>	<b>通気性のいい作業着</b> を準備しておきましょう。 <b>送風機能のある作業服</b> や <b>クールベスト</b> なども検討しましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>教育研修の実施</b>	熱中症の防止対策について、 <b>教育</b> を行いましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>熱中症予防管理者の選任と責任体制の確立</b>	熱中症に詳しい人の中から <b>管理者を選任</b> し、事業場としての <b>管理体制を整え</b> ましょう。 
<input type="checkbox"/> <b>緊急事態の措置の確認</b>	体調不良時に搬送する病院や緊急時の対応について確認を行い、周知しましょう。 

【主催】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会 【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会 【後援】関係省庁（農林水産省、国土交通省、環境省）

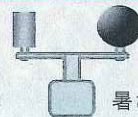


# キャンペーン期間（5月1日～9月30日）

STEP  
1

## ☐ 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。



暑さ指数計の例

STEP  
2

## 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。

<input type="checkbox"/>	暑さ指数を下げるための設備の設置		<p>休憩！</p>
<input type="checkbox"/>	休憩場所の整備		
<input type="checkbox"/>	涼しい服装など		
<input type="checkbox"/>	作業時間の短縮	暑さ指数が高いときは、 <b>単独作業を控え</b> 、暑さ指数に応じて <b>作業の中止</b> 、 <b>こまめに休憩をとる</b> などの工夫をしましょう。	
<input type="checkbox"/>	熱への順化	暑さに慣れるまでの間は <b>十分に休憩を取り</b> 、 <b>1週間程度かけて徐々に身体を慣ら</b> しましょう。	
<input type="checkbox"/>	水分・塩分の摂取	のどが潤いていなくても <b>定期的に水分・塩分</b> を取りましょう。	
<input type="checkbox"/>	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う。	
<input type="checkbox"/>	日常の健康管理など	前日の飲みすぎはないか、寝不足ではないか、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。熱中症の具体的症状について説明し、早く気付くことができるようにしましょう。	
<input type="checkbox"/>	労働者の健康状態の確認	作業中は管理者はもちろん、作業員同士お互いの健康状態をよく確認しましょう。	

STEP  
3

## 熱中症予防管理者は、暑さ指数を確認し、巡視などにより、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
- 各労働者は水分や塩分をきちんと取っているか
- 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

### ☐ 異常時の措置

～少しでも異変を感じたら～

- ・一旦作業を離れる
- ・病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶ
- ・病院へ運ぶまでは一人きりにしない

## 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う。
- 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しょう。
- 水分、塩分を積極的に取りましよう。
- 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よう。
- 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よう。
- 少しでも異常を認めたとときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼びましよう。





# 職場の「熱中症」を防ごう！



平成 30 年の東京労働局管内の熱中症による休業 4 日以上労働災害は 91 人、そのうち死亡者が 4 人で、記録的な猛暑のため前年に比べ大幅に増加しました。

熱中症による休業 4 日以上業種別死傷者は、建設業が約 23% を占め、そのほか警備業、陸上貨物運送事業など幅広い業種で発生しています。


熱中症に対しては、正しい知識と適切な予防対策や応急処置が必要です。

## 平成 30 年に発生した熱中症の発生事例（東京）

発生月 時間	業種	発生状況	発生時気温 (最高気温)	休業 日数等
7 月 11 時	清掃業	公園の維持管理作業で、藤棚の刈り込みを行っていたところ体調が悪化し、身体を氷で冷やしたが回復せず、救急車で病院に運ばれた。	28.8℃ (30.8℃)	12 日
7 月 12 時	警備業	線路上の電気設備工事現場で、列車の見張り警備業務の休憩時間中に体調不調となり、応急処置後搬送先の病院で死亡した。	33.2℃ (33.8℃)	死亡
7 月 14 時	道路貨物運 送業	集荷配達中、身体にしびれが起き、トラックの運転が困難となったため、病院に救急搬送された。	31.8℃ (31.8℃)	4 日
8 月 15 時	建築工事業	鉄筋コンクリート造新築工事現場で、炎天下で鉄筋組立作業中、大量発汗や手足のしびれ等の症状が現れたため、病院に救急搬送された。	34.1℃ (36.5℃)	4 日

## 熱中症 とは

熱中症とは高温、多湿の環境下で体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害で、症状により次のように分類されます。これらの症状が現れた場合は、熱中症を発症した可能性があります。

I 度	【めまい・失神】 ◇「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。	重症度  小    大
	【筋肉痛・筋肉の硬直】 ◇筋肉の「こむら返り」のこと。「熱けいれん」と呼ぶこともあります。 【大量の発汗】	
II 度	【頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感】 ◇体がぐったりする、力が入らないなど。従来「熱疲労」と言われていた状態です。	
III 度	【意識障害・けいれん・手足の運動障害】 ◇呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、まっすぐ歩けないなど。 【高体温】 ◇体に触ると熱いという感触があります。	



# 熱中症を防ぐには

直射日光等により高温・多湿になる屋外作業場などでは、熱中症を予防するため次の対策に努めてください。

## 1 作業環境管理

- 日よけや通風をよくするための設備（スポットクーラー等）を設置し、作業中適宜散水する。（通風が悪い場所での散水については、散水後の湿度上昇に注意する。）
- 水分や塩分を補給するためのものや身体を適度に冷やすことができる氷や保冷剤、冷たいおしぼりなどを備付け、摂取・使用状況を確認する。
- 作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所または日陰などの涼しい休憩場所を設ける。
- 作業中の暑熱環境の変化がわかるよう、JIS規格「JIS B 7 9 2 2」に適合した暑さ指数計によりWBGT測定を行う。

WBGTとは、気温に加え、湿度、風速、輻射熱を考慮した総合的な値を意味し気温と同じ「℃」で表されます。

暑熱環境のリスクを評価する場合には、この「WBGT」の活用が、基本的温熱諸要素を総合している有効な手段と考えられています。



## 2 作業管理

- 作業休止時間や休憩時間を確保し、高温多湿作業場所の連続作業時間を短縮する。
- 計画的に熱への順化期間を設ける。
- 作業服は透湿性と通気性のよいもの、帽子は通気性のよいものを着用する。

## 3 健康管理

- 健康診断結果などにより労働者の健康状況をあらかじめ把握しておく。また、熱中症の発症に影響を与えるおそれのある糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全等に注意する。
- 労働者の健康状況等の確認を行うため、作業前に体調確認を行うとともに作業中は巡視を頻繁に行う。
- 朝食摂取、前日の飲酒量の確認を行う。

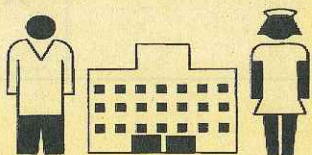
## 4 労働衛生教育

- 労働者が高温多湿場所で作業する場合、作業管理者と労働者に対してあらかじめ、①熱中症の症状②熱中症の予防方法③緊急時の処置④熱中症の事例についての労働衛生教育を行う。

### 救急措置

～病院に運ぶまでは一人きりにしない～

少しでも異常が見られたら次の応急処置を行うとともに、呼びかけに対する返事がかかしい等意識障害がある、自力で水分を摂取できない、症状が回復しない、その他必要と認める場合には直ちに医療機関へ搬送してください。



- ◆ 熱い現場から涼しい日陰、または冷房が効いている部屋などに移す。
- ◆ 水分と塩分を取らせる。
- ◆ 衣類をゆるめて（場合によっては脱がせて）、体から熱への放散を助ける。
- ◆ うちわ、扇風機の風に当て、氷のう等で首、脇の下、足の付け根を冷やす。



夏のオリンピック・パラリンピック観戦もこれを知れば安心

障がいをお持ちの方の

監修 国立障害者リハビリテーションセンター

# 熱中症予防ポイント

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。子どもやお年寄りとともに、より熱中症に注意が必要なのが、障がいをお持ちの方です。

2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催時には、特に多くの方が競技観戦などで外出されることでしょう。気を付けたいポイントをまとめましたので、ぜひ活用して、熱中症ゼロを目指しましょう。



## 熱中症の症状 重症になると死に至ることもあります

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う など

### ▶重症になると

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など

## 熱中症を防ぐためにできること

### ☑ 日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

### ☑ 日陰の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

### ☑ 水分・塩分補給



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

### ☑ 体を冷やす



濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。



障がいをお持ちの方の

# 熱中症予防Q&A

## Q. 外出の前日と当日の朝にできることは？

A. 前日は十分な睡眠をとります。当日の朝は、朝食と水分をしっかり摂り、体温を測るなど体調を確認しましょう。



## Q. 外出前に調べておきたいことは？

A. 外出のルート上で、日陰になる場所、ミストゾーン、障がい者用トイレ、エレベーターなどがどこにあるか調べておきましょう。競技場などでは医務室の場所も確認しましょう。



## Q. 服装の注意点は？

A. 汗で濡れた服を着続けていると、通気性が悪くなり体温が下がりにくくなります。吸湿性・速乾性のある素材でできた下着やウエアを着用するとよいでしょう。



国立障害者リハビリテーションセンターのウェブサイトでも熱中症対策情報をチェックできます  
[http://www.rehab.go.jp/health\\_promotion\\_centre/heat/](http://www.rehab.go.jp/health_promotion_centre/heat/)



厚生労働省ホームページ  
「熱中症関連情報」をご覧ください

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



## 介助者の方・まわりの方へ

### 熱中症 にならないために……

障がいの中には、汗をかけない・体温調節ができないなどもあります。また、のどが渇いていても気づかない・自分で水分がとれない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合もあります。介助者の方やまわりの方は体調の変化に気をつけ、早めの水分補給などの声かけをしましょう。



### 熱中症 が疑われたら…

#### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させましょう。

#### からだを冷やす

衣服をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。うちわや扇子などで風を起こしましょう。

#### 水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



# 熱中症予防のために

## 暑さを避ける

### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

### 外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

## こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液※など、塩分等も含んで補給しましょう。

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に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、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索



# 熱中症が疑われる人を見かけたら

## 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

## からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)



## 水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**

### <ご注意>

#### 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

#### 高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・ 子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

#### 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

## 熱中症についての情報はこちら

### ▷ 厚生労働省

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/)

「健康のため水を飲もう」推進運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

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>

### ▷ 環境省

熱中症予防情報 [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

### ▷ 消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)