

STOP！熱中症

クールワークキャンペーン

職場での熱中症により毎年約20人が亡くなり、約800人が4日以上仕事を休んでいます。



労働災害防止キャラクター

チムーイ カン官

準備

キャンペーン期間

4月

5月

6月

7月

8月

9月

重点取組



キャンペーン
実施要項

準備期間（4月）にすべきこと

きちんと実施されているかを確認し、チェックしましょう

<input type="checkbox"/>	労働衛生管理体制の確立	事業場ごとに熱中症予防管理者を選任し熱中症予防の責任体制を確立
<input type="checkbox"/>	暑さ指数の把握の準備	JIS規格に適合した暑さ指数計を準備し、点検
<input type="checkbox"/>	作業計画の策定	暑さ指数に応じた休憩時間の確保、作業中止に関する事項を含めた作業計画を策定
<input type="checkbox"/>	設備対策の検討	暑さ指数低減のため簡易な屋根、通風または冷房設備、散水設備の設置を検討
<input type="checkbox"/>	休憩場所の確保の検討	冷房を備えた休憩場所や涼しい休憩場所の確保を検討
<input type="checkbox"/>	服装の検討	透湿性と通気性の良い服装を準備、送風や送水により身体を冷却する機能をもつ服の着用も検討
<input type="checkbox"/>	緊急時の対応の事前確認	緊急時の対応を確認し、労働者に周知
<input type="checkbox"/>	教育研修の実施	管理者、労働者に対する教育を実施

【主唱】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（予定）

キャンペーン期間（5月～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

□ 暑さ指数の低減	準備期間に検討した設備対策を実施
□ 休憩場所の整備	準備期間に検討した休憩場所を設置
□ 服装	準備期間に検討した服装を着用
□ 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
□ 暑熱順化への対応	熱に慣らすため、7日以上かけて作業時間の調整 ※新規入職者や休み明け労働者は別途調整することに注意
□ 水分・塩分の摂取	水分と塩分を定期的に摂取（水分等を携行させる等を考慮）
□ 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
□ 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
□ 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
□ 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、「バディ」を組ませる等労働者にお互いの健康状態を留意するよう指導
□ 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 ※ <u>全身を濡らして送風すること</u> などにより体温を低減 ※一人きりにしない

重点取組期間（7月）にすべきこと

- 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加
- 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加
- 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施
- **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**



熱中症 予防スイッチ・オン

その行動、その習慣が、いのちを守る



自分で
できる



7



つのこと

1

熱中症を正しく知ろう

1-1

(管理者編)



動画はQRから

1-2

(作業員編)



動画はQRから

2

応急手当と
水道水散布法



動画はQRから

3

暑さ指数の活用

3-1

測定
(管理者編)



動画はQRから

3-2

確認
(作業員編)



動画はQRから

4

暑熱順化



動画はQRから

5

水分塩分
同時補給



動画はQRから

6

プレクーリング



動画はQRから

7

健康管理



動画はQRから



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

Ministry of Health, Labour and Welfare

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(状況のよくわか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

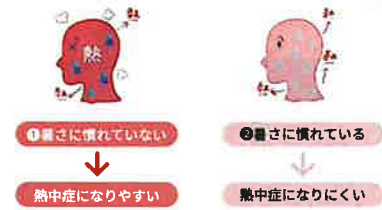
- 暑さ指数:総合的に蒸し暑さを表すもの
- 暑さ指数を活用するための4つのステップ
- ①暑さ指数の測定
- ②着用している作業着などを考慮して測定値を補正
- ③危険度を確認して対策
- ④作業着への周知

31-33	危険
28-31	厳重警戒
25-28	警戒
21-25	注意

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、長期休暇あけの人は、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

脱水症セルフチェック

もとの戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり

つままれた爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起している可能性あり

6

プレクーリング

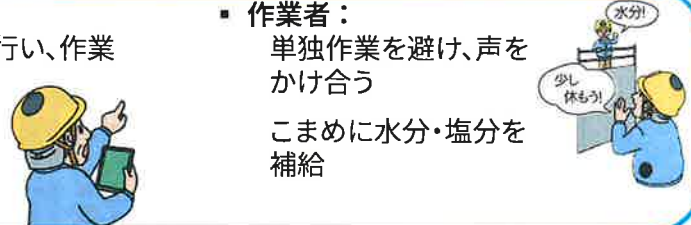
- あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする
- プレクーリングの方法は以下の2つ
- 身体の外から冷やす方法
- 内部から冷やす方法



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



参考リンク先

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/>



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

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. 雇年齢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/仕事中心)		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		

熱中症を防ぐ3つの注意点

①前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- ぐっすり眠る
- 熱中症警戒アラートの確認

②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の確認

③工作中的チェック

- 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



熱中症の見分け方と『命を救う』応急手当

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

すぐに**119**番



作業着を脱がせ
水をかけ全身を

急速冷却



山形県における 熱中症による死傷災害発生状況

(出典：労働者死傷病報告(様式第23号)、気象庁気象データ(アメダス観測所山形)、環境省熱中症予防情報サイト)

職場における熱中症による死傷災害の概要（山形県）

山形県における熱中症による休業4日以上死傷者数は、増減を繰り返しながら、近年は増加傾向が認められる状況にあります。

令和5年は熱中症アラート（環境省）が過去最多の発令回数となるなど、記録的な猛暑の影響もあり、山形県の死傷者数は24人（7月・3人、8月・19人、9月・2人）と、前年より13人の増加となり、令和3年に次ぐ死傷者数となりました。また、8月には熱中症による死亡災害も発生しました。



「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基本対策要綱」の徹底を！！

熱中症による休業4日以上労働者の推移（山形県）

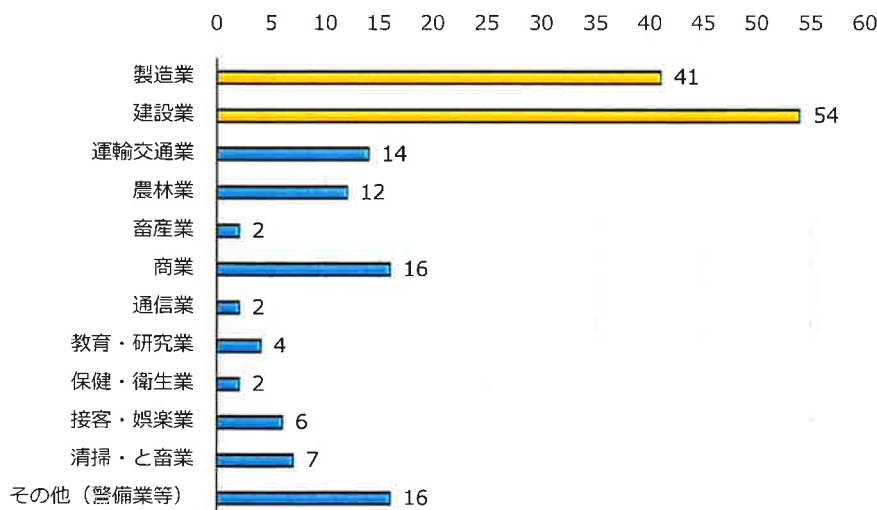


H30年～R5年は毎年10人以上が被災するなど、長期的には増加傾向となっています。

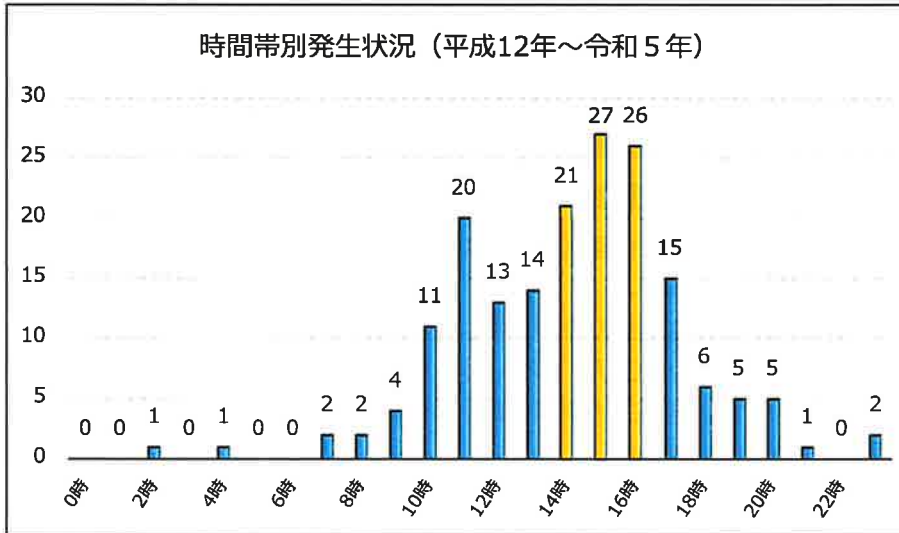
R5は建設業において、死亡災害も発生しています。

※死亡災害はH22年に製造業（屋内）、R3年に建設業（屋外）においても発生しています。

業種別発生状況（平成12年～令和5年）

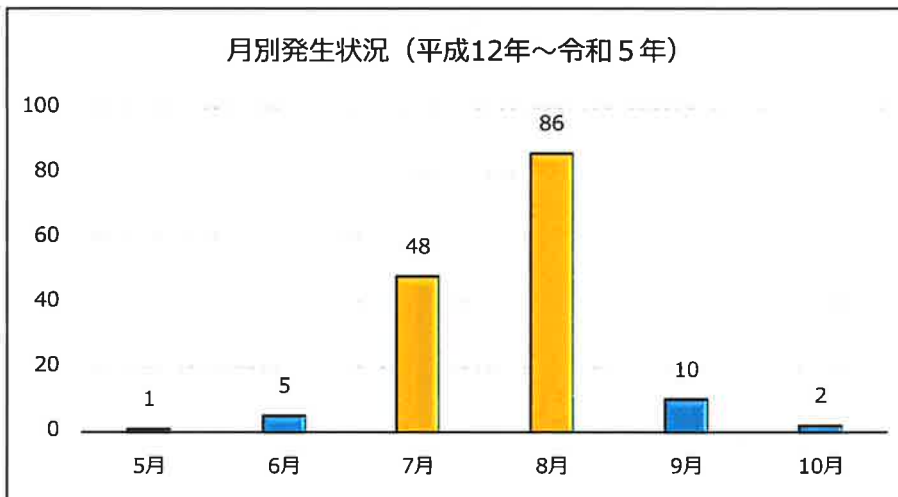


建設業と製造業の発生が目立っているものの、他の業種でも発生しており、屋外・屋内の区別なく、WBGT値（暑さ指数）の把握等に基づく各種対策の徹底が必要です。



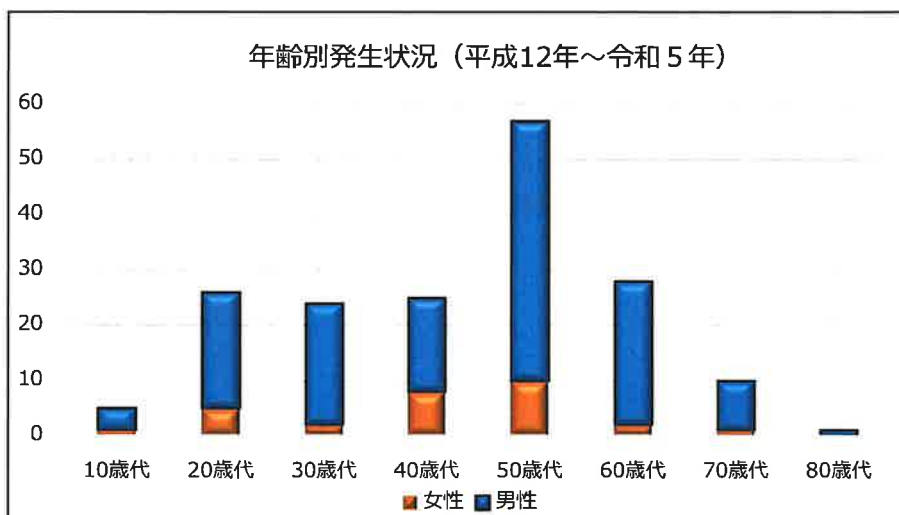
気温が上昇する午後の時間帯での発生が多く、特に14時～16時台が目立つ状況にあります。

職場巡視や休憩時間の確保、水分・塩分の摂取、体調確認等について、他の時間帯よりも留意する必要があります。



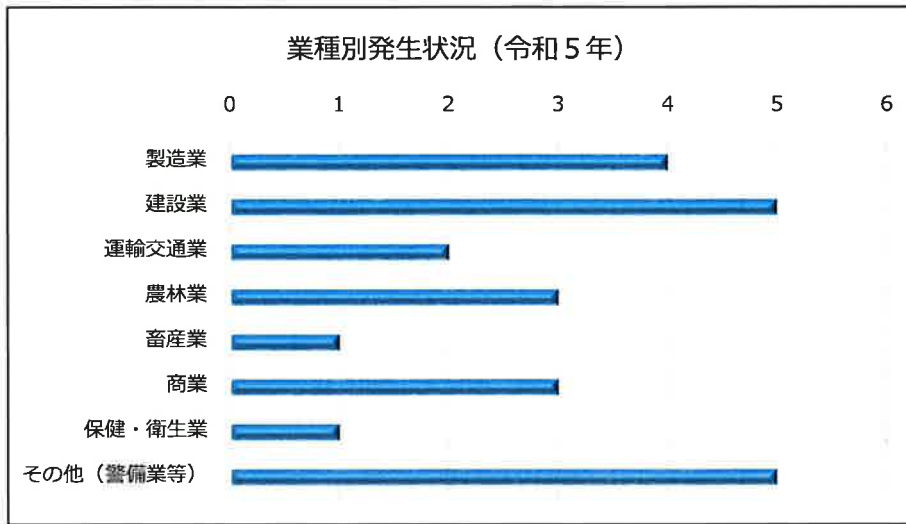
月別の発生件数をみると、7月、8月で全体の約9割を占めています。

7月の重点取組期間以降においても、実施した対策の効果を再確認し、必要に応じ追加対策を講じる等、気象状況に応じた対策を徹底する必要があります。



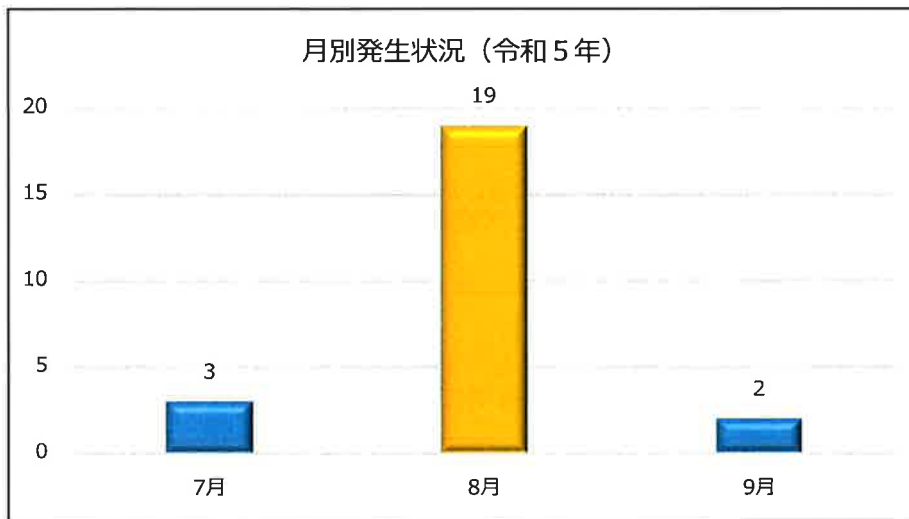
高齢労働者の発生が目立ちますが、若い年齢層においても相当数発生しています。

年齢に関係なく、熱中症の発症と関連の高い糖尿病、高血圧等の疾患のある労働者は特に注意が必要です。



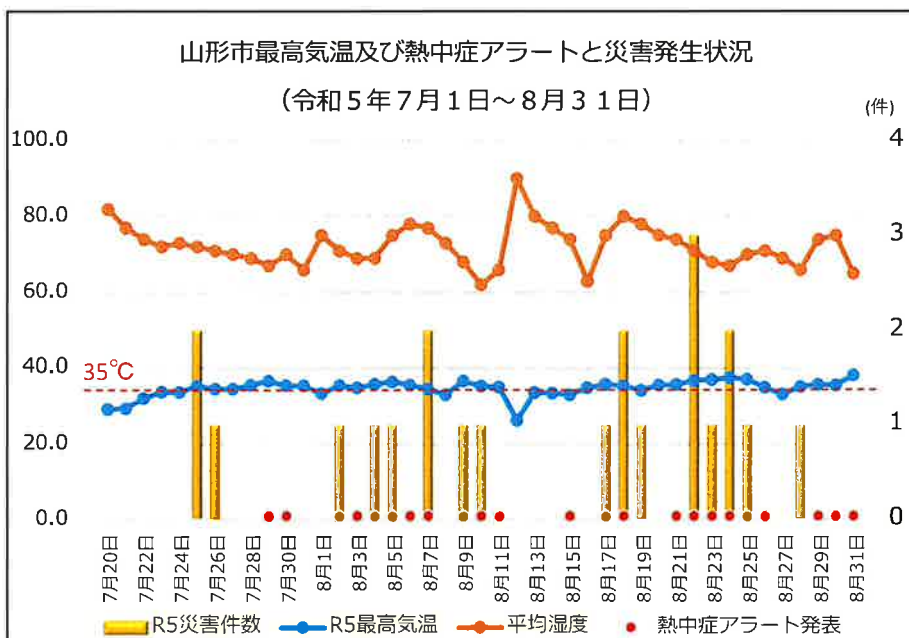
令和5年は建設業、警備業における災害が多く、直射日光を遮るものがない屋外作業では特に注意が必要です。

休憩時間の確保や簡易的に日陰を作る対策など、状況に応じた対策の実施が求められます。



月別の発生件数をみると、8月に集中して災害が発生しています。

また、お盆休み明けの災害が多く、暑熱順化の対応を徹底する必要があります。



7月～8月の災害発生状況に山形市の最高気温及び熱中症アラートの発令日を重ねてみると、熱中症アラートが発令した日に災害が多く発生している状況にあります。

毎朝、熱中症アラートの発令について確認し、適切な作業管理を行う必要があります。

令和5年 熱中症による災害事例(休業4日以上)

(出典:労働者死傷病報告(様式第23号))

No.	発生月	発生時間帯	業種	災害発生状況
1	7月	19時	農業	樹木の剪定及び草刈り作業を行い、帰宅後に吐き気等の症状が発現し医療機関を受診したところ、熱中症と診断された。
2	8月	16時	建設業	店舗屋上の清掃作業を行い、翌朝、倦怠感と低血圧のため、医療機関を受診したところ、前日の作業を原因とする熱中症と診断された。清掃作業を行った日は気温33度であった。
3	8月	13時	畜産業	豚舎内で肉豚の移動や出荷作業を長時間を行っていたが、突然嘔吐したため、医療機関に搬送したところ、熱中症と診断された。豚舎内の気温は36度、長袖の作業つなぎ、不織布マスク、ゴム長靴を着用していた。
4	8月	10時	農業	田んぼでドローンを用いた作業を行っていたが、めまい、吐き気等により体調不良となり、医療機関に搬送したところ、熱中症と診断された。
5	8月	16時	建設業	現場の除草作業を行っていたが、被災者の姿が見えなくなり、同僚が周辺を捜索したところ、作業場所付近に倒れている被災者を発見し、ドクターヘリで医療機関に搬送するも翌日熱中症により死亡した。
6	8月	11時	製造業	工場内の塗装ブース内で製品の塗装作業中、突然意識を失い倒れ、塗装ブースの水槽へ上半身が水没した。その後、同僚が救出し、医療機関をに搬送したところ、熱中症と診断された。
7	8月	11時	建設業	アパート新築工事現場で1階床面の施工作业中に、めまい、頭痛、吐き気等の症状が発現したことから、現場内で休憩をとったところ、体調が一定程度回復したため、作業を再開した。帰宅後、頭痛等の症状が再発したことから、医療機関を受診したところ、熱中症と診断された。
8	8月	4時	製造業	工場内で溶接作業に従事していたところ、手がつる等の症状があったものの、そのまま継続して定時まで作業を行った。帰宅後、症状が悪化したため、医療機関を受診したところ、熱中症と診断された。
9	8月	13時	警備業	道路工事現場の交通誘導警備員として作業に従事していたが、体調が悪くなり、医療機関を受診したところ、熱中症と診断された。当日の気温は34度、湿度75%であった。
10	9月	15時	運送業	トラックで山形県から茨城県まで肥料を運搬し、配達先にて肥料約600袋の荷下ろし作業を行った。その後同トラックで帰路についていたところ、急に意識を失い道路脇の塀に衝突した。休憩を取らずに作業をした影響もあり、脱水症と診断された。