

事 務 連 絡

令和8年7月24日

公益社団法人神奈川労務安全衛生協会会長 殿

神奈川労働局労働基準部健康課長

熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（再周知依頼）

平素より労働衛生行政の推進に格別の御協力をいただき厚く御礼申し上げます。

近年、気候変動の影響等により熱中症による健康被害が増加傾向であり、気温の高い日が続くこれからの時期に備え、国民一人ひとりに対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期することが重要です。

令和8年度の熱中症対策については、令和8年3月24日付け神労発基0324第7号及び令和8年6月10日付け事務連絡により、既にご案内しているところではありますが、今般、関係省庁連名の下、別紙のとおり、本年7月16日付け事務連絡にて、広く国民に対し呼びかけを行うよう依頼がありました。

つきましては、貴会におかれましても、上記通達に基づいた熱中症対策について、積極的な取組をお願いするとともに、今後、開催される会合や講習会などあらゆる機会をとらえて、会員事業場等に対し、周知を図っていただきますよう特段の御配慮をお願いいたします。なお、厚生労働省におきまして新たに職場における熱中症防止のためのガイドラインのパンフレット及びリーフレットを作成しておりますので、参考にさせていただきますよう併せてお願いいたします。

事務連絡
令和8年7月16日

各	〔都道府県 市町村 特別区〕	衛生主管部局	御中
		民生主管部局	御中
各	都道府県労働局	労働基準部	御中
		職業安定部	御中

厚生労働省	健康・生活衛生局	健康課
	医政局	総務課
	医薬局	総務課
	労働基準局	安全衛生部労働衛生課
	職業安定局	高齢者雇用対策課
	社会・援護局	総務課
	社会・援護局	障害保健福祉部企画課
	老健局	総務課
	大臣官房	環境保健部企画課
	熱中症対策室	
環境省	地球環境局	総務課
	気候変動科学・適応室	
こども家庭庁	成育局	総務課
	支援局	総務課

熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（再周知依頼）

熱中症対策の推進については、日頃より御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

気温の高い日が続く今夏において、国民一人ひとりに対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期することが重要です。

政府では、熱中症対策実行計画が策定され、効果的な普及啓発の実施として、関係府省庁の連携強化の下「熱中症予防強化キャンペーン」を4月～9月の期間で実施しているところです。

熱中症予防については、「熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）」（令和8年6月4日付け事務連絡。別添参照。）で周知したところですが、夏季の気温や湿度が高い日には、特に熱中症の危険性が高まることから、今般、その内容を改めて周知します。

また、近年、豪雨や地震等の災害が多発していることから、災害時の熱中症予防については、以下のリーフレット等を御活用いただき、防災担当部局とも連携の上、御対応いただきますようお願いいたします。

（参考）災害時の熱中症予防リーフレット

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20230530_leaflet_in_disasters.pdf

（担当者）

厚生労働省

健康・生活衛生局健康課地域保健室

大野、伊藤、河野、高鳥、田島、西山

TEL：03-5253-1111（内：8938）

e-mail：communityhealth@mhlw.go.jp

事務連絡

令和8年6月4日

各	都道府県 市町村 特別区	衛生主管部局	御中
		民生主管部局	御中
各	都道府県労働局	労働基準部	御中
		職業安定部	御中

厚生労働省	健康・生活衛生局健康課
	医政局総務課
	医薬局総務課
	労働基準局安全衛生部労働衛生課
	職業安定局高齢者雇用対策課
	社会・援護局総務課
	社会・援護局障害保健福祉部企画課
	老健局総務課
環境省	大臣官房環境保健部企画課
	熱中症対策室
	地球環境局総務課
	気候変動科学・適応室
こども家庭庁	成育局総務課
	支援局総務課

熱中症予防の普及啓発・注意喚起について（周知依頼）

熱中症対策の推進については、日頃より御協力いただき、厚く御礼申し上げます。

近年、気候変動の影響等により、熱中症による健康被害が数多く報告されており、気温の高い日が続くこれからの時期に備え、国民一人ひとりに対して熱中症予防の普及啓発・注意喚起を行う等、対策に万全を期することが重要です。

厚生労働省では、熱中症予防を広く国民に呼びかけることを目的として、様々な場面で活用できる各種のリーフレットを作成しています。本年度においても、貴自治体及び貴労働局においては、本リーフレットを御活用いただき、こまめな水分の補給、エアコンの利用等の熱中症の予防法について、呼びかけていただくようお願いします。呼びかけは、医療機関、薬局、介護サービス事業者、障害福祉サービス事業者、社会福祉事業を実施する者、老人ク

ラブ、シルバー人材センター、民生委員、保育所、認定こども園、児童相談所、ボランティア、事業場等を通じ、又は保健所・保健センターにおける健診、健康相談等の機会を利用して、広く行っていただくようお願いします。

特に、熱中症への注意が必要な高齢者、障害児（者）、小児、乳幼児等に対しては、周囲の方々が協力して注意深く見守る、車内に置き去りにしない等、重点的な呼びかけをお願いします。

- こども家庭庁ホームページ みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！

<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions/cases/netchusho>

- こども家庭庁 CDR 動画「ありえない？いいえあります！こどもの車内置き去りによる熱中症」

<https://youtu.be/wKLrFXLwggM?si=NvPKcRiXLoqL2-qu>

また、熱中症患者が発生した際には、救急医療機関等で適切に受け入れ、治療がなされるよう、貴管下の医療機関等への注意喚起及び周知徹底方よろしくをお願いします。厚生労働省ホームページに、日本救急医学会の「熱中症診療ガイドライン 2024」を掲載していますので、併せて御活用いただくようお願いします。

上記の趣旨を御理解いただき、熱中症対策への御協力をお願いします。

- 厚生労働省ホームページ 熱中症関連情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

「熱中症診療ガイドライン 2024」

[heatstroke2024.pdf](#)

職場での熱中症対策については、事業者に対し、

- ①熱中症のおそれがある作業者を早期に発見するための体制整備
- ②熱中症の重篤化を防止するための措置手順の作成
- ③これらの体制や手順の関係作業者への周知

を義務付ける労働安全衛生規則の改正が、令和7年6月1日に施行されました。

また、職場において熱中症予防を図るため、事業者がその業種・業態に応じて適切な対策を選択できるよう、令和8年3月に「職場における熱中症防止のためのガイドライン」を策定しました。

令和8年も「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しております。

熱中症予防ポータルサイトでは、上記規則改正、ガイドラインやキャンペーンの情報の他、熱中症予防のためのオンライン教育用ツールや「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」を掲載していますので、是非御覧ください。

- 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/>

さらに、昨年度に引き続き、本年4月22日から「熱中症警戒アラート」及び「熱中症特別警戒アラート」が全国で運用開始されました。

「熱中症警戒アラート」や「熱中症特別警戒アラート」が発表された地域におかれては、関係各所への速やかな情報展開及び熱中症予防対策の一層の強化等の御協力をお願いします。

- 環境省「熱中症予防情報サイト」

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

- 「熱中症環境保健マニュアル ～総論～（2025年7月版）」

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual_ov.php

- 「熱中症環境保健マニュアル2022」Ⅲ2.「高齢者と子供の注意事項」

※なお、「熱中症環境保健マニュアル2022」は、現在、改訂の議論を行っており、今後変更を予定

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf

（参考1）リーフレットは以下のURLからダウンロードが可能です。

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/pamph.html

- 熱中症の症状、予防法、対処法等についてのリーフレット：

（日本語、英語、中国語（繁体字）、中国語（簡体字）、韓国語、イタリア語、インドネシア語、スペイン語、タイ語、タガログ語、ドイツ語、ネパール語、フランス語、ベトナム語、ポルトガル語、ミャンマー語）

- 障害がある方へ…熱中症対策リーフレット：

障害がある方、夏場の外出に慣れていない方、介助者や周囲の方、視覚障害がある方、手足・体幹の障害がある方、知的・発達障害がある方

- 「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」について：

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

- みんなで防ごう！熱中症：（職場における熱中症予防関係）

https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/01DESIGN_JAPANESE_2.pdf

(日本語)

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/link/>

(英語、インドネシア語、クメール語(カンボジア語)、モンゴル語、ミャンマー語、ネパール語、タガログ語、タイ語、ベトナム語、中国語(簡体字))

- 「高齢者のための熱中症対策リーフレット」

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/20230530_leaflet_for_elderly.pdf

(参考2) 熱中症対策については、気候変動適応センター及び各自治体の地域気候変動適応センターにおいても情報発信等を行っています。

- 熱中症関連情報(気候変動適応情報プラットフォーム:A-PLAT)

https://adaptation-platform.nies.go.jp/climate_change_adapt/heatstroke/index.html

- 地域気候変動適応センター一覧(A-PLAT)

<https://adaptation-platform.nies.go.jp/local/lccac/list.html>

(担当者) 厚生労働省 健康・生活衛生局健康課地域保健室 大野、河野、高鳥、田島、西山 TEL : 03-5253-1111 (内: 8938) e-mail : communityhealth@mhlw.go.jp

参考 リールレットやパンフレットをインターネットからダウンロードする場合
インターネットの検索サイトで「クールワークキャンペーン」をキーワードとして検索してください。
上位に表示される「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン - 厚生労働省」をクリックしてください。
以下のページが表示されますので、関連情報の下から1番目と2番目をそれぞれクリックしてください。

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)

何かありましたら、
稲葉 (電話番号
045-211-7353)
まで電話していた
だきますようお願い
します。

キャンペーン概要

熱中症の予防については、第14次労働災害防止計画において、下記のとおり目標が設定されています。

アウトプット指標：熱中症災害防止のために暑さ指数を把握し活用している事業場の割合を2023年と比較して2027年までに増加させる。

アウトカム指標：増加が見込まれる熱中症による死者数の増加率※を第13次労働災害防止計画期間と比較して減少させる。

※当期計画期間中の総数を前期の同計画期間中の総数で除したもの。

職場における熱中症死傷者数 (2021年から2025年)

	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年
職場における 熱中症死傷者数 (人)	561	827	1,106	1,257	1,803
上記のうち、死者数 (人)	20	30	31	31	19

職場における熱中症による死傷者数の推移



厚生労働省では、熱中症予防対策の徹底を図ることを目的として、関係団体等との連携の下、
「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」を実施します
(キャンペーン期間：令和8年5月1日から9月30日)。

詳細については、下記実施要綱及びリーフレットをご覧ください。

[PDF 令和8年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」実施要綱 \[149KB\]](#) 

[PDF 令和8年「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」リーフレット（日本語） \[614KB\]](#) 

（参考）令和7年リーフレットの他言語版

[PDF 英語 \[1.4MB\]](#)  [PDF 中国語 \[1.2MB\]](#)  [PDF 韓国語 \[617KB\]](#) 

[PDF インドネシア語 \[1.4MB\]](#)  [PDF タガログ語 \[1.5MB\]](#)  [PDF ベトナム語 \[1.7MB\]](#) 

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

農林水産省、国土交通省、環境省、警察庁、消防庁

キャンペーンの主な取組

（１）労働災害防止団体等との連携

関係業界の取組の促進を図るため、各業種別労働災害防止団体、全国警備業協会、労働安全衛生の専門家である日本労働安全衛生コンサルタント会との共同の主唱で実施します。

（２）関係業界団体などに対する要請・事業場などに対する周知

熱中症予防対策の重点業種をはじめとした関係団体にも会員事業場への周知を要請します。

（３）協賛団体による支援

今回のキャンペーンの協賛団体により、有効な熱中症予防関連製品や日本工業規格（JIS）を満たしたWBGT値（暑さ指数）測定器の普及促進を図ります。

関連サイト

[環境省熱中症予防情報サイト（WBGT値の予測値・実況値、熱中症について学べる動画など）](#)

[気象庁熱中症関係情報（気温の予測情報など）](#)

[気象庁熱中症関係情報（過去の気候系の特徴）](#)

[消防庁熱中症関係情報（熱中症による救急搬送状況など）](#)

[熱中症関係省庁連絡会議](#)

関連情報

 [職場における熱中症防止のためのガイドライン 概要 \[531KB\]](#) 

 [職場における熱中症防止のためのガイドライン \[283KB\]](#) 

 [「令和7年 職場における熱中症による死傷災害の発生状況」（確定値） \[528KB\]](#) 

職場における熱中症ポータルサイト

 [リーフレット「熱中症ガイド」 \[2.1MB\]](#) 

 [リーフレット「熱中症予防スイッチ・オン 自分のできる7つのこと」 \[892KB\]](#) 

 [パンフレット「～職場における～熱中症予防基本対策のススメ」 \[8.4MB\]](#) 

 [労働安全衛生規則の一部を改正する省令（令和7年厚生労働省令第57号） \[50KB\]](#) 

 [労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行等について（令和7年5月20日付け基発0520第6号） \[582KB\]](#) 

 [「職場における熱中症対策の強化について」パンフレット \[6.4MB\]](#) 

 [「職場における熱中症対策の強化について」リーフレット（日本語版） \[1.5MB\]](#) 

 [「職場における熱中症対策の強化について」リーフレット（英語版） \[568KB\]](#) 

 [「職場における熱中症対策の強化について」リーフレット（中国語版） \[621KB\]](#) 

 [「職場における熱中症対策の強化について」リーフレット（ベトナム語版） \[563KB\]](#) 

 [パンフレット「職場における熱中症防止のためのガイドラインを参考に熱中症を効果的に防止しましょう！」 \[1.5MB\]](#) 

 [リーフレット「職場における熱中症防止のためのガイドラインを参考に熱中症を効果的に防止しましょう！」 \[507KB\]](#) 

■多言語リーフレット（熱中症対策）

 [日本語 \[2.5MB\]](#) 

 [英語 \[2.8MB\]](#) 

 [インドネシア語 \[2.4MB\]](#) 

 [クメール語（カンボジア語） \[2.4MB\]](#) 

 [モンゴル語 \[2.4MB\]](#) 

 [ミャンマー語 \[2.4MB\]](#) 

 [ネパール語 \[2.4MB\]](#) 

 [タガログ語 \[2.4MB\]](#) 

 [タイ語 \[2.4MB\]](#) 

 [ベトナム語 \[2.4MB\]](#) 

 [中国語（簡体字） \[2.4MB\]](#) 



PDFファイルを見るためには、Adobe Readerというソフトが必要です。Adobe Readerは無料で配布されていますので、[こちらからダウンロードしてください。](#)

職場における

熱中症防止のための ガイドラインを参考に

熱中症を効果的に防止しましょう!

～職場での熱中症防止対策のポイント～



気温が急激に上昇する時期は、
熱中症の発生リスクが高くなる傾向があります。

本格的に暑くなる前から準備しましょう。

▶▶▶ 早めの対策を!

～職場での熱中症防止対策のポイント～



事業者の皆さんは、

- ❶ 「設備、体制の整備」を参考に準備を行った上で、
- ❷ 「熱中症リスクの把握」で熱中症によるリスクを把握・評価し、
- ❸ 「熱中症リスクに応じた措置」にある熱中症防止のための具体的な方法を、業種・業態に応じて選択し実施することにより、職場における熱中症を防止しましょう。

ガイドライン の ポイント

体制整備、必要な設備の整備を行いましょう！

- ▶ 体調不良時の報告体制、重篤化防止措置の手順を整備し、周知しましょう。
- ▶ WBGT 指数計や、休憩所等の整備を行いましょう。

熱中症リスクを適切に把握しましょう！

- ▶ WBGT 値を把握し、着衣補正を行い、身体作業強度及び暑熱順化の状況に応じた WBGT 基準値と比較しましょう。
- ▶ WBGT 基準値よりも高い場合は熱中症予防対策を実施しましょう。

リスクに応じた対策を検討しましょう！

対策例

- ▶ 作業場所の WBGT 値の低減、風通しの良い衣服の採用。
- ▶ 作業負荷の軽減、休憩の取得。
- ▶ 定期的な水分・塩分の摂取。
- ▶ 暑熱順化、健康状態の確認。



教育研修を行いましょう！

- ▶ 管理者、職長、作業者等、立場に応じた教育研修を実施しましょう。



① 体制整備、必要な設備の整備

(1) 体制整備

- 組織として、熱中症を予防するための体制を整備しましょう。
- 衛生委員会等を活用し、対策を労使で話し合いましょう。
- 体調が悪くなったときに誰に報告するかを決め、作業者に周知しましょう。
- 体調が悪くなったときにどのような行動を取るのかを決め、作業者に周知しましょう。
- 作業手順、作業計画を策定しましょう。

(2) 必要な設備の整備

- 暑くなる前に、以下の準備をしておきましょう。
 - ✓ WBGT指数計の準備
 - ✓ 有効な休憩所の整備
 - ✓ 通気性の良い服や、ファン付き作業服等の準備
 - ✓ 水分・塩分を摂取するための準備



～ 熱中症防止対策は、事業者の義務です～

以下の **体制整備** **手順作成** **関係者への周知** については、労働安全衛生規則の改正に伴い、罰則付きで義務化されています。
確実に実施するようご留意ください。

- ★ 熱中症の自覚症状のある作業員や、熱中症のおそれがある作業員を見つけた者がその旨を報告するための**体制整備及び関係作業員への周知。**
- ★ 熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ的確な判断が可能となるよう、
 - ① 事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地
 - ② 作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等**熱中症の重篤化を防止するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業員への周知。**

② 熱中症リスクの把握・評価

熱中症が発症する要因

熱中症が発症する要因には、次のようなものがあります。

- ① 高温・多湿・日射（輻射熱）の強い作業環境
- ② 身体負荷の大きい作業や運動
- ③ 通気性や透湿性の低い衣服や保護具

熱中症を有効に防止するためには、
熱中症のリスクを把握し、評価することが重要です。



WBGT値の把握

- ✓ 熱中症リスクを把握し、有効な対策をするために、WBGT値を測定しましょう。
- ✓ WBGT値の測定には、JIS B7922:2023 に適合した黒球付きの機器を用いて測定することが基本です。
- ✓ いろいろな作業場所で測定し、どこが暑いか把握しておきましょう。
- ✓ 測定したWBGT値に、衣服による補正を行った上で、作業強度と暑熱順化に応じた基準値と照らし合わせましょう。
- ✓ 基準値を超えているときは、「何らかの熱中症防止対策」が必要です。
- ✓ 高齢者、熱中症発症リスクに影響を与える疾病や障がいを持つ方に対しては、作業時間の短縮等も検討しましょう。

WBGT指数計▶



【身体作業強度等に応じた WBGT 基準値】

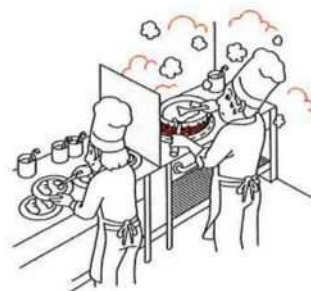
区 分	身体作業強度（代謝率レベル）の例	WBGT 基準値	
		暑熱順化あり	暑熱順化なし
安静	安静、楽な座位	33℃	32℃
低代謝率	・ 軽い手作業（書く、タイピング等） ・ 腕及び脚の作業 など ・ 手及び腕の作業	30℃	29℃
中程度代謝率	・ 継続的な手及び腕の作業〔くぎ（釘）打ち、盛土〕 ・ 腕及び脚の作業、腕と胴体の作業 など	28℃	26℃
高代謝率	・ 強度の腕及び胴体の作業 ・ ショベル作業、ハンマー作業 ・ 重量物の荷車及び手押し車を押したり引いたりする など	26℃	23℃
極高代謝率	・ 最大速度の速さでのとても激しい活動 ・ 激しくシャベルを使ったり掘ったりする など	25℃	20℃

(1) 作業環境管理

暑熱環境の改善

以下のような方法で WBGT 値を下げ、暑熱環境の改善を検討しましょう。

- ✓ 発熱体と作業者の間に遮蔽物を設ける。
- ✓ 日光や照り返しを防ぐ屋根を設ける。
- ✓ 作業場所に通風、冷房、ミストシャワー等を設ける。



休憩場所の整備

暑くなった体を冷やし、休むことが出来る休憩所を整備しましょう。

休憩所は体調不良、熱中症になってしまった場合にも必要です。

休憩所を整備する際は、可能な範囲で下記に留意してください。

- ✓ 可能な限り作業場所の近くに設けましょう。
- ✓ 体を冷やすことができる冷房を設けましょう。
(難しい場合はミスト付き扇風機等を活用しましょう)
- ✓ 足を伸ばして横になれるスペースを作りましょう。
- ✓ 冷蔵庫やウォーターサーバー等、水分・塩分を摂取できる設備を設けましょう。
- ✓ 本格的な休憩所の設置が難しい場合でも、日傘、日よけテント等で日陰を作り、風通しを良くするだけでもある程度の効果はあります。



(2) 作業管理

暑さに応じた休憩サイクルの設定

- ✓ WBGT 基準値からの超過度合いによって、休憩回数の増加や休憩時間の延長を検討しましょう。
- ✓ WBGT 基準値から大幅に超過している場合は、軽い作業への変更や、作業中止を検討しましょう。
- ✓ 暑さのピーク時間帯の作業中止や、早朝・夜間などへのシフト変更も可能な範囲で検討しましょう。



★ 通気性・透湿性の良い衣服の選択

- ✓ 可能な範囲で通気性・透湿性の良い(熱がこもりにくい)衣服を選択しましょう。
- ✓ 保護服や保護具を着用する必要があるときは、保護性能と通気性・透湿性のバランスを考慮して選択しましょう。
- ✓ ファン付き作業服、クールベスト等、身体を冷却する機能を持つ服を着用することは一定の効果があります。
(ただし過信は禁物ですので、他の対策と組み合わせましょう。)



ファン付作業服

クールベスト
(保冷剤式)クールベスト
(冷水循環式)

★ 水分・塩分の定期的な摂取

- ✓ 熱中症を防ぐためには、「定期的に水分・塩分を摂取すること」が必要です。
- ✓ 水分だけ、塩分だけでは不十分です。
- ✓ のどが渇いてから、のどを潤す程度では足りません。
- ✓ 定期的に、意識的に摂取するよう心がけましょう。



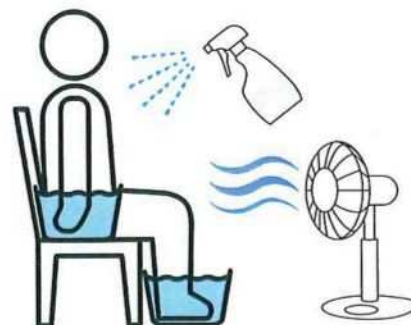
水分・塩分を摂取する際の目安

- 0.1～0.2%の食塩を含む飲料
 - ナトリウムを40～80mg/100mL含むスポーツドリンク
これらを20～30分ごとにコップ1～2杯程度
- ※経口補水液は塩分濃度が高いため、「定期的な摂取用」には向きません。
※塩分、糖分の摂取が制限されるなど基礎疾患を有する方については、
主治医、産業医に相談しましょう。



★ 作業開始前・休憩時のプレクーリング

- ✓ 活動前に身体冷却を行う「プレクーリング」を行うと、体温上昇が抑えられ、作業時間を延長することが期待できます。
- ✓ 手足の浸水や、送風スプレーなどの方法が有効です。
(併用するとさらに効果があります)
- ✓ 身体の内部から冷やせる「アイスラリー」の摂取も有効です。



プレクーリングイメージ

★ 計画的な暑熱順化

✔ あらかじめ暑さに慣れることによって、熱中症に強い体を作ることができます。

- ▶ 皮膚血管拡張反応、発汗反応が促進され、体温を下げる働きが強化されます。
- ▶ 汗に含まれる塩分濃度が低くなり、汗をかいても塩分損失がゆるやかになります。

✔ 暑くなる前、暑熱作業に入る前に計画的に暑熱順化を得ることが重要です。

- ▶ 暑熱順化を獲得するには、最低でも1週間はかかります。
- ▶ 数日間暑熱環境から遠ざかると、暑熱順化が薄れてしまうので、お盆明けなどの長期休暇明けは要注意です。



★ 有効な休憩所の整備

✔ 熱中症を防ぐためには、「体を休め、冷やすことが出来る」休憩所が必要です。

- ▶ 休憩所がないと、せっかく休憩を取ってもその効果は減ってしまいます。
- ▶ 熱中症になってしまったときの一時的な待機所としても有効です。

✔ 冷房や冷蔵庫を備えた、横になるスペースのある休憩所が理想です。

✔ 本格的な休憩所の設置が難しい場合も、工夫次第で有効な休憩所を作ることができます。

- ▶ 屋根やテントで日差しをさえぎる。
- ▶ ミスト付き扇風機で温度を下げる。
- ▶ ベンチを置いて横になれるようにする。
- ▶ 冷房の効いたワゴン車の荷室部分を休憩場所にする。



✔ 可能な範囲で休憩所の設置を検討し、作業者に周知してください。



★ 健康管理

✔ いくつかの疾病(既往症)*は、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。

※糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神・神経関係の疾患、広範囲の皮膚疾患等。

- ▶ 健康診断等で異常所見があると診断された場合には、医師の意見に基づき適切な措置を行いましょう。

✔ 体調不良*によって熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。

※風邪、発熱、下痢、嘔吐、飲酒、二日酔い、朝食抜き、睡眠不足等。

- ▶ 朝礼時や巡視時、休憩時等に作業者の健康状態を確認しましょう。
- ▶ 作業から申し出やすい環境、無理をさせない環境づくりが重要です。



3

熱中症リスクに応じた措置

職場巡視

✓ 職場巡視を行い、下記について確認しましょう。

- ▶ 体調不良者が出ていないか
- ▶ 定期的な水分・塩分の摂取ができているか
- ▶ 休憩は十分に取れているか
- ▶ WBGT 値に応じた対応が来ているか



救急体制

- ✓ 熱中症の疑いがある者が出た場合は、無理をさせずに涼しいところで横にして、水分・塩分を摂取させてください。
- ✓ 体調が悪くなった人を一人にはしないようにしてください。体調が急変する場合があります。
- ✓ II 度以上の症状（頭痛、吐き気、嘔吐、意識障害、高体温）が生じたら、躊躇なく救急車を呼びましょう。
- ✓ 救急車が来るまでの間、体温を下げるための努力をしましょう。
- ✓ 熱中症は対応を誤ると取り返しがつかないことになりかねません。勇気を持った行動で自分や同僚を守りましょう。



教育研修

- ✓ 熱中症を防止するためには、熱中症に対する知識を付けることが重要です。
- ✓ 日頃から熱中症に対する情報を取り入れるように心がけるとともに、教育研修を実施しましょう。
- ✓ ガイドラインでは、立場に応じた 3 種類の研修の実施（受講）が推奨されています。
 - ▶ 熱中症予防管理者向け：225 分
(衛生管理者、安全衛生推進者も受講することが望ましいとされています)
 - ▶ 職長向け：60 分
 - ▶ 作業従事者向け：短時間で繰り返す



これらの対策にしっかり取り組むことで、
熱中症を予防し、安全に効率良く業務を遂行できます!