

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

チューイ カン吉



キャンペーン
実施要項

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

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

☐	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
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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）



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

(R6.2)

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）
☐	ブレクーリング	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 ※全身を濡らして送風すること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たときは、躊躇することなく救急隊を要請**

ON

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
Ministry of Health, Labour and Welfare

・都道府県労働局・労働基準監督署

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

汗が出ない



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
 - 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

もどに戻るのに
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
を起こ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
- 作業着:
 - 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/>

(R6.4)

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、現場作業員向け
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
Ministry of Health, Labour and Welfare

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. 高齢者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）編	1. 関係法令・関係指針・要綱
2. 製造現場（屋内）編	2. 補助金・助成金
3. その他現場 編	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）	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	



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

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仕事中のチェック

- ☒ 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

