

# STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン ふくしま



## ☀ 熱中症とは…

高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分のバランスが崩れたり体内の調整機能が破綻したりするなどして、発症する障害の総称です。

福島県内では、気温上昇を背景に熱中症による死傷者数が急増しています。

全国では、職場における熱中症により、年間1500人を超える労働者の方々が4日以上仕事を休んでいます。

福島労働局及び各労働基準監督署では、熱中症による労働災害を減少させるために、改正労働安全衛生規則や「職場における熱中症防止のためのガイドライン」に基づく熱中症予防対策が確実に実施されるよう、「**STOP! 熱中症 クールワークキャンペーンふくしま**」を展開し、あらゆる機会を捉え熱中症予防対策の徹底を図っていくこととしています。



福島労働局HP  
実施要綱等はここから

## 熱中症対策 の実施手順

## 職場における熱中症防止のためのガイドライン(概要)

### 1 熱中症リスクの特定

… 熱中症のリスクとなり得る要因を特定する

- (例)
- ・ 高温・多湿となる場所はないか
  - ・ 連続した作業をしていないか
  - ・ 通気性や透湿性の低い衣服等を着用していないか
  - ・ 身体作業負荷が大きい作業をしていないか

### 2 WBGT値※の把握

… 作業場所のWBGT値を把握する

WBGT指数計を用いて実測する方法が基本ですが、目安として地域を代表する一般的なWBGT値は環境省が運営する熱中症予防情報サイト等によって確認できます

※WBGT値とは…暑熱環境による熱ストレスの評価を行う  
暑さ指数のこと

### 3 熱中症リスクの評価

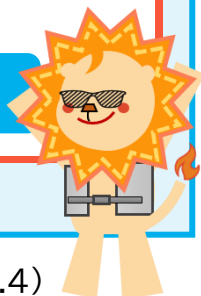
… 作業の内容や作業場所の状況、服装、身体負荷等を勘案し、熱中症リスクの大きさを正しく見積もる

同じWBGT値であっても、作業の  
態様等によって熱中症の発症リスク  
は変動することがあります

### 4 熱中症リスクの低減

… 熱中症リスクの程度に応じて、熱中症を防止するための適切な方法を検討し、対策を講じる

≫ 具体的な実施事項は  
次頁以降をチェック



## 管理体制

### ▶ 労働衛生管理体制の確立

- 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する
  - ※ 講習会の受講は必須ではありませんが、熱中症について十分な知識を有する人を選任すること
- 熱中症予防管理者の業務を確認する  
(例) ・ 作業場所のWBGT基準値を決定する  
・ 朝礼時等に作業者の体調などを確認する  
・ 作業場所のWBGT値を把握する  
・ 職場巡視を行い、作業者へ水分・塩分の摂取状況を確認する

### ▶ 作業手順・作業計画の策定

- 夏季の暑熱環境下における作業に対する作業手順・作業計画を策定する  
(例) ・ 作業内容等を十分に考慮した計画的な暑熱順化  
・ WBGT値に応じた十分な休憩時間の確保  
・ WBGT値が基準値を超える場合の作業中止

### ▶ 報告体制の整備 作業手順等の作成、周知

- 熱中症の疑いがある者を発見した場合の対応手順等について定め、関係作業者に周知する

一定の要件を満たす場合は**実施が義務**です  
詳細は4ページをチェック★

## 作業環境管理

### ▶ WBGT値の低減

- 熱中症リスクが高い場所のWBGT値を低減させる

過去に熱中症災害が発生した場所やWBGT値が基準値を超える場所等のWBGT値を低減させること

- (例) ・ 直射日光や照り返しを遮る遮へい物の設置  
・ 適度な通風又は冷房設備の設置  
・ 既設の冷房設備等の機能の点検

### ▶ 休憩場所の整備

- 作業場所の近くに身体冷却等のできる休憩場所を確保する

- (例) ・ 足を伸ばして横になれる広さを確保する  
・ 身体を冷やすための物品を設置する  
・ 飲料水、塩飴等を備えつける  
・ 熱中症の疑いがある者を発見した場合の対応手順等を掲示する

## 作業管理

### ▶ 暑熱順化

- 計画的に暑熱順化期間を設けること

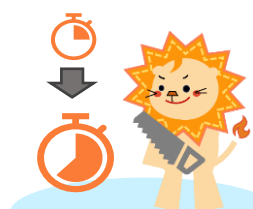
**暑熱順化**とは… 身体を徐々に暑さに適応させること。

暑さに慣れると早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止めることができます。

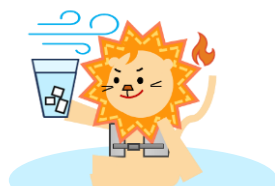
身体が暑さに慣れるまでは、7日以上暑熱順化期間(短時間の作業や軽作業から始め、作業時間や内容を調整しながら、身体を徐々に暑い環境に適応させる期間)を設けることが効果的です。

ただし、一度暑熱順化をしても、数日暑さから遠ざかると、順化の効果がなくなるため、長期連休明けなどには注意が必要です。

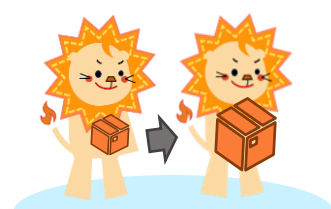
(例)



最初は作業時間を短く設定し  
徐々に長くする



いつもより休憩回数を増やす  
休憩時間を長くする



低負荷作業から始め  
徐々に高負荷作業に移行する

## ▶ 作業時間の短縮等

- 作業手順・作業計画に基づき熱中症予防対策を実施する

(例) ・ こまめな休憩時間を確保し、連続作業時間を短縮する  
・ WBGT値が基準値を大幅に超える場合は原則として作業を中止する  
・ 身体作業強度(代謝率レベル)が高い作業は避ける

## ▶ 服装による身体冷却

- 適切な衣服等を着用させる

透湿性・通気性の良い服装や、ファン付き作業服やアイスベスト等身体冷却機能のある服を着用させること

## ▶ 作業中の巡視

- 定期的に作業場所を見回り、作業員の健康状態等を確認する

水分・塩分の摂取状況や健康状態を確認し、熱中症の兆候がある者を発見した場合には速やかに作業を中断させること

## ▶ プレクーリング※

- プレクーリングを実施する

(例1) 体表面を冷却する方法  
…10～15℃の水に手足を10分間つける  
(例2) 体内から冷却する方法  
…冷水やアイススラリー(シャーベット)を飲む  
※プレクーリングとは、作業開始前にあらかじめ深部体温を下げることで、作業中の体温の上昇を防ぐこと

## ▶ 水分・塩分の摂取

- 定期的な水分・塩分の摂取を徹底する

飲料水や塩飴等を備え付け、本人の自覚症状の有無に関わらず定期的に水分・塩分の摂取をさせること  
加齢や疾患によってのどの渇きを感じなくなることがあるので特に注意すること

## ▶ 業種・作業別の対応

- 業種や作業ごとに特徴を捉えた対策を講じること

(例) ・ 建設業(屋外作業) … 勤務時間を繰り上げ、直射日光下での作業時間を短縮する  
・ 運送業 … 自動車運転時に窓を開けるなどして車内外の温度差を小さくし、車内外を行き来する場合の負担を小さくする  
・ 重量物の運搬作業 … 台車やリフターを利用する、複数人で作業するなど一人当たりの負担を小さくする

## 健康管理

### ▶ 健康診断結果に基づく対応

- 産業医等の意見を勘案して適切な措置を講じる

健康診断で異常の所見があると診断された者や、持病の治療中の者を就労させる場合には医師等の意見を基に適切な措置を講じること

### ▶ 日常の健康管理等

- 日常の健康管理について指導や健康相談等を行う

睡眠不足や体調不良など、熱中症の発症に影響を与える日常の健康管理について指導し、必要に応じて健康相談を行うこと

### ▶ 健康状態等の確認

- 作業開始前に健康状態等を確認する

当日の作業開始前に健康状態や暑熱順化の状況等を確認し、必要に応じて作業内容等の見直しを行うこと

## 労働衛生教育

### ▶ 熱中症にかかる労働衛生教育

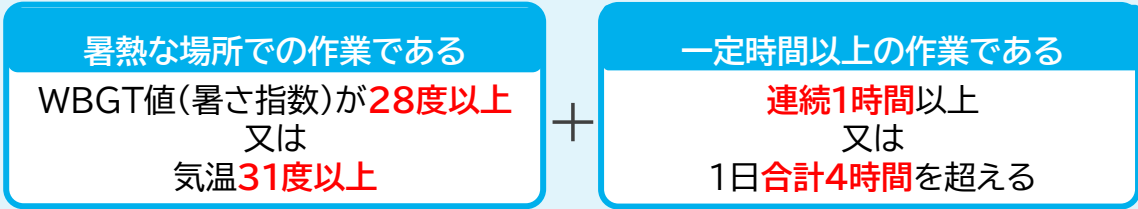
熱中症対策に関わる者(熱中症対策予防管理者、安全/衛生管理者、職長、作業従事者等)に対して、熱中症にかかる労働衛生教育を重点的に行うこと

## 注文者や作業場所管理事業者の方へ

熱中症の発症や重篤化を防ぐためにはこまめな休憩や水分補給が大切です。  
休憩場所の整備や余裕のある経費や工期等の設定等について配慮願います。



# 労働安全衛生規則(第612条の2)関係 < 必ず実施 >



## STEP1 報告体制の整備 ☐ 熱中症の初期症状にすぐに気づくための体制を整える

### ☐ 報告を受ける者や連絡方法を定める

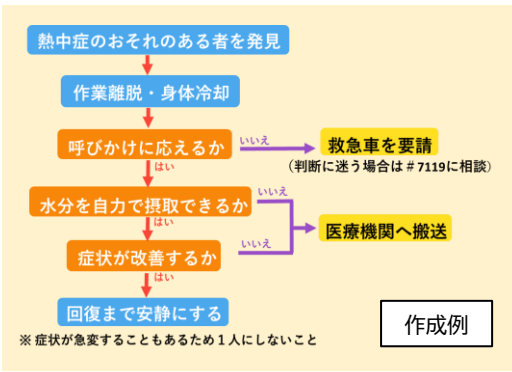
【その他】作業場所の状況に応じた方法を定めること

- ☐ 責任者等による作業場所の巡視
- ☐ 作業者同士が互いの健康状態を確認し合うバディ制の採用
- ☐ ウェアラブルデバイスの活用
- ☐ 責任者・労働者双方向の定期連絡の実施

|                  |                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------|
| 責任者<br>(報告を受ける者) | (氏名)<br>(電話)                                                   |
| 救急車要請場所          | (名称) 例：〇〇会社〇〇工場、〇〇建設の工場現場<br>(住所)<br>(番地の無い現場の場合の目印) 例：〇〇公園の西側 |
| 医療機関             | (名称)<br>(電話)<br>(住所)                                           |

## STEP2 実施手順の作成 ☐ 熱中症が疑われる者が現れた場合の対応手順を定める

| 程度            | 症状                                                                     | 治療             | 症状者を発見した時の現場対応                                           |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------|
| I 度           | 軽度<br>【意識障害はなく水分の経口摂取が可能】<br>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、<br>大量の発汗、筋肉の硬直（こむら返り） | 通常は現場<br>で対応可能 | 症状が改善する場合には現場での<br>応急処置（作業離脱、水分・塩分<br>摂取、身体冷却）と見守りでOK    |
| II 度          | 【水分の経口摂取が困難】<br>頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、<br>集中力や判断力の低下                           | 医療機関の<br>治療が必要 | I 度の症状が改善されないときや<br>II 度、IV 度の症状が出現したとき<br>はすぐに医療機関へ搬送する |
| III 度<br>IV 度 | 重度<br>【意識障害がある、高体温】<br>意識がない、痙攣発作、身体が熱い                                | 入院治療が<br>必要    | 直ちに救急車を要請する                                              |



### 作成のポイント

熱中症の疑いがある者を発見したときに、何をすればいいかが一目で分かることが大切です。  
また、作成した手順書は一人一人に配布したり、休憩場所等に掲示したりすぐに確認できる状態にしましょう。

## STEP3 関係者への周知 ☐ 作成した①報告体制、②実施手順を関係者に周知する

- ☐ 作業者が見やすい場所へ掲示する
- ☐ 文書で配布する
- ☐ メール等で送付する
- ☐ 朝礼時等に口頭で伝達する

周知すべき関係者には、自社の労働者だけでなく、同一作業場所で作業を行う一人親方などの作業従事者が広く含まれます

