


熱中症を防ごう！

- 福島県内の平成30年の熱中症による労働災害については、死亡者数は2年連続で0人であったものの、休業4日以上之死傷者数は25人で、平成29年と比べて倍増しました。
- 厚生労働省では、「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。
- **熱中症を予防するため、**
 - ・ **喉の渇きにかかわらず水分・塩分の摂取**
 - ・ **こまめな休憩の確保**
 - ・ **暑さに慣れる期間の設定**
 - ・ **労働者の異変を認めたとときの救急隊への要請**
 などに取り組みましょう。

熱中症とは

高温の環境下で体温調節や循環機能などの働きに障害が起こる病気です。

熱中症の症状と分類		
分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> ●めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、“熱失神”と呼ぶこともある。 ●筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。“熱けいれん”と呼ぶことも。 ●大量の発汗 	
II度	<ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”といわれていた状態。 	
III度	<ul style="list-style-type: none"> ●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、身体がガクガクと引きつけがある、まっすぐに走れない・歩けないなど ●高体温 体に触ると熱いという感触がある。“熱射病”、“重度の日射病”といわれていたもの。 	

熱中症災害発生事例

番号	発生日	業種	被災者	発生状況
1	7月9日	食料品製造業	作業員 男 32歳	食料品製造工場において、フライヤーがある室内で入社時研修を受けている最中、手足がしびれ、力が入らない状態となったため、身体を冷やして休憩をさせていたが、意識が虚ろになったため救急搬送された。 (発生場所の室温 約36℃)
2	8月23日	土木工事業	土工 男 69歳	駐車場舗装工事を施工していたところ、足がけいれんを起こしそうになったため、1時間程休憩させていたが、体が動けなくなったため救急搬送された。 (発生場所付近の最高気温 36.7℃)

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 —


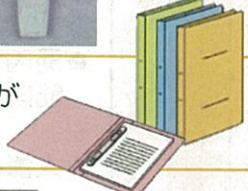




事業者、労働者の皆さまご協力のもと、熱中症予防に取り組みましょう!

●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"/>	<u>暑さ指数（WBGT値）の把握の準備</u>	JIS規格「JIS B 7922」に適合した暑さ指数計を準備しましょう。	
<input type="checkbox"/>	<u>作業計画の策定など</u>	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余裕を持った作業計画をたてましょう。	
<input type="checkbox"/>	<u>設備対策・休憩場所の確保の検討</u>	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、暑さ指数を下げる方法を検討しましょう。また、作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所や日陰などの涼しい休憩場所を確保しましょう。	
<input type="checkbox"/>	<u>服装などの検討</u>	通気性のいい作業着を準備しておきましょう。送風機能のある作業服やクールベストなども検討しましょう。	
<input type="checkbox"/>	<u>教育研修の実施</u>	熱中症の防止対策について、教育を行いましょう。	
<input type="checkbox"/>	<u>熱中症予防管理者の選任と責任体制の確立</u>	熱中症に詳しい人の中から管理者を選任し、事業場としての管理体制を整えましょう。	
<input type="checkbox"/>	<u>緊急事態の措置の確認</u>	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。	

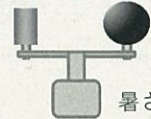
暑さ指数（WBGT値）については、JIS規格「JIS B 7922」に適合した暑さ指数計を準備できない場合は、環境省熱中症予防情報サイト（<http://www.wbgt.env.go.jp>）を参照してください。

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。

☐ 暑さ指数を下げるための設備の設置	
☐ 休憩場所の整備	
☐ 涼しい服装など	
☐ 作業時間の短縮	暑さ指数が高いときは、 単独作業を控え 、暑さ指数に応じて 作業の中止 、 こまめに休憩をとる などの工夫をしましょう。
☐ 熱への順化	暑さに慣れるまでの間は 十分に休憩を取り 、 1週間程度かけて徐々に身体を慣らし ましょう。
☐ 水分・塩分の摂取	のどが渴いていなくても 定期的に水分・塩分 を取りましょう。
☐ 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。
☐ 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。熱中症の具体的な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。
☐ 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**ましょう。
- ☐ 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ょう。
- ☐ 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ょう。
- ☐ **少しでも異常を認めたときは、ためらうことなく、すぐに救急車を呼び**ましょう。



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			
		熱に順化している人 ℃		熱に順化していない人 ℃	
0 安静	◆安静	33		32	
1 低代謝率	◆楽な座位 ◆軽い手作業(書く、タイピング、描く、縫う、簿記) ◆手及び腕の作業(小さいベンチツール、点検、組立てや軽い材料の区分け) ◆腕と脚の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作) ◆立位 ◆ドリル(小さい部分) ◆フライス盤(小さい部分) ◆コイル巻き ◆小さい電気子巻き ◆小さい力の道具の機械 ◆ちょっとした歩き(速さ3.5km/h)	30		29	
2 中程度代謝率	◆継続した頭と腕の作業(くぎ打ち、盛土) ◆腕と脚の作業(トラックのオフロード操縦、トラクター及び建設車両) ◆腕と胴体の作業(空気ハンマーの作業、トラクター組立て、しっくい塗り、中くらいの重さの材料を断続的に持つ作業、草むしり、草掘り、果物や野菜を摘む) ◆軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする ◆3.5~5.5km/hの速さで歩く ◆鍛造	28		26	
3 高代謝率	◆強度の腕と胴体の作業；重い材料を運ぶ ◆シャベルを使う ◆大ハンマー作業 ◆のこぎりをひく ◆硬い木にかんなをかけたりのみで彫る ◆草刈り ◆掘る ◆5.5~7km/hの速さで歩く ◆重い荷物の荷車や手押し車を押したり引いたりする ◆鋳物を削る ◆コンクリートブロックを積む	気流を感じないとき 25	気流を感じる とき 26	気流を感じないとき 22	気流を感じる とき 23
4 極高代謝率	◆最大速度の速さでとても激しい活動 ◆おのを振るう ◆激しくシャベルを使ったり掘ったりする ◆階段を登る、走る、7km/hより速く歩く	23	25	18	20

注1 日本工業規格 Z 8504(人間工学—WBGT(湿球黒球温度)指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境)附属書A「WBGT熱ストレス指数の基準値表」を基に、同表に示す代謝率レベルを具体的な例に置き換えて作成したもの。

注2 熱に順化していない人とは、「作業する前の週に毎日熱にばく露されていなかった人」をいう。

注3 (参考) 休憩時間の目安※：熱順化した作業員において、WBGT基準値~1℃程度超過しているときには1時間当たり15分以上の休憩、2℃程度超過しているときには30分以上の休憩、3℃程度超過しているときには45分以上の休憩、それ以上超過しているときには作業中止が望ましい。熱順化していない作業員においては、上記よりもより長い時間の休憩等が望ましい。

※身体を冷却する服の着用をしていない等、特段の熱中症予防対策を講じていない場合。

(出典) 米国産業衛生専門家会議 (ACGIH) の許容限界値 (TLV) を元に算出。



福島労働局 労働基準部 健康安全課

TEL 024-536-4603



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