

令和2年8月7日

関係団体の長 殿

埼玉労働局労働基準部健康安全課長

### 8月以降における熱中症予防対策の徹底について

安全衛生行政の推進につきまして、日頃から格別の御配慮をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、職場での熱中症予防対策については、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」等の取組を行い、関係団体等と連携し取り組んでいるところです。

今般、7月末までに報告があった全都道府県の熱中症の件数を取りまとめた（別紙）ところ、猛暑であった昨年同時期と比較して、6月については、速報値ではあるものの、死傷者数が2倍以上となっていました。

例年、熱中症の発症は7月から8月にかけて急増するところ、今年は、新型コロナウイルス感染症に備えて「新しい生活様式」を導入したことに伴い、在宅勤務や業務量の偏りが生じているところも多くなっています。7月末からの気温の急激な上昇に対し、労働者が熱順化（熱に慣れ当該環境に適応すること）していないと、熱中症の発症や重篤化が懸念されます。また、こうした状況で、夏季休暇後に、暑さに慣れていない身体で業務再開を行う際には細心の注意が必要です。

つきましては、貴職におかれましては、8月以降の職場における熱中症予防対策の徹底に向け、労働者の熱順化の状況を踏まえた対策の実施に留意する等により、熱中症予防対策に一層の取組を進めていただけるよう、関係事業場への周知について特段の御理解と御協力をお願い申し上げます。

熱中症予防 × コロナ感染防止で

# 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

## マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

..... ( マスク着用時は ) .....



激しい運動は避けましょう

のどが渴いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう





## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり  
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も まず水分補給を ペットボトル 500mL 2.5本 コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



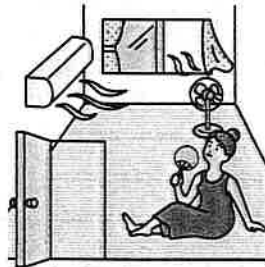
## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

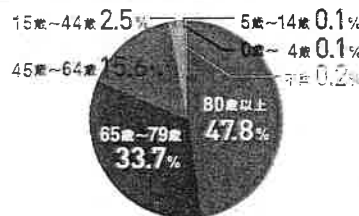


熱中症による死亡者の数は  
真夏日(30℃)から増加

35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別/熱中症死亡者の割合

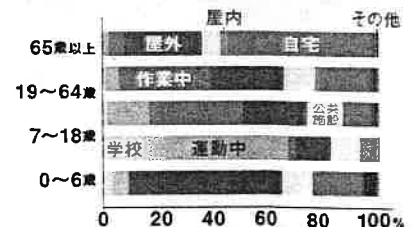


出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2016年」厚生労働省

熱中症による死亡者の  
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

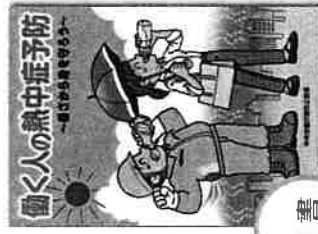
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

## 職場の熱中症予防のためのチェックシート

あなたの職場の対策は万全か、自主点検してみよう！

<input type="checkbox"/> ① WBGT値(暑さ指数)を把握していますか	↑	WBGT基準値を大幅に超える場所で作業を行わせる場合は、単独作業を控え、休憩時間を長めに設定しましょう。
<input type="checkbox"/> ② 休憩場所は整備していますか	↑	涼しい休憩場所を設け、身体を適度に冷やすことのできる物や設備(水、おしぼり、シャワー等)なども備えましょう。
<input type="checkbox"/> ③ 緊急時に搬送を行う病院を把握していますか	↑	近隣の病院、診療所の情報を把握した上で、救急処置の手順を関係者に周知しましょう。
<input type="checkbox"/> ④ 熱に慣れ、環境に適応するための「順化」期間を設けていますか	↑	労働者が暑さに慣れていない・適応していない場合は、7日以上かけて高温多湿の環境での作業時間を次第に長くしていきますよう。
<input type="checkbox"/> ⑤ 自覚症状の有無にかかわらず、労働者に水分・塩分を摂取させていますか	↑	水分や塩分の摂取を確認する表を作るなどして摂取状況を確認し、徹底を図りましょう。
<input type="checkbox"/> ⑥ 労働者に、透湿性・通気性のよい服や帽子を着用させていますか	↑	クールジャケット、日よけ用の帽子、冷却グッズなどを活用しましょう。
<input type="checkbox"/> ⑦ 睡眠不足・体調不良など労働者の健康状態に配慮していますか	↑	朝礼などの際に、労働者の体調を確認し熱中症の発症に影響を与えるおそれがあるかを確認しましょう。
<input type="checkbox"/> ⑧ 熱中症を予防するための労働衛生教育を行っていますか	↑	作業管理者や労働者に対し、熱中症の症状や予防方法、緊急時の救急処置等について教育を行いましょう。

中央労働災害防止協会(中災防)は、熱中症防止のための図書・用品をご用意しています。



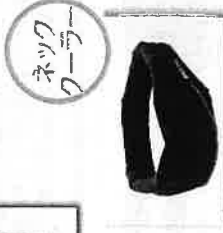
図書



ポスター



熱中症指標計



ネッククーラー

図書・用品のお問い合わせは、  
**中災防出版事業部**

TEL 03-3452-6401 (受注専用)

URL <https://www.jisha.or.jp/order/index.php>

<https://www.jisha.or.jp/> [中災防]

検索



# STOP! 熱中症



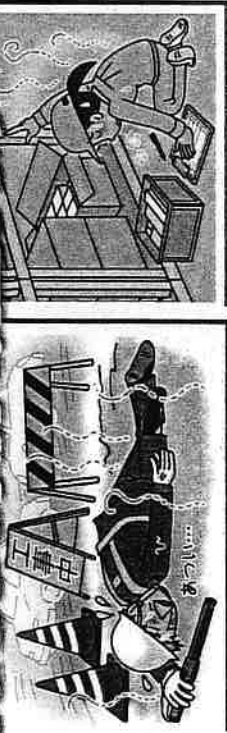
熱中症は屋外作業だけでなく、屋内作業でも多数発生しています。

2019年の職場における熱中症による死傷者、死亡者は記録的な猛暑となった2018年よりは減少したものの、依然として厳しい事態となっています。

そこで厚生労働省と中央労働災害防止協会(中災防)をはじめとする労働災害防止団体などは、4月を準備期間、7月を重点取組期間とする「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」(2020年5月1日～9月30日)を今年も積極的に展開し、職場の取り組みをサポートします。早めの予防対策で、熱中症による死亡災害ゼロを目指しましょう。

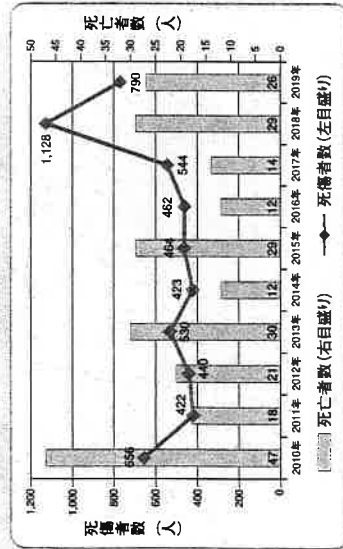


## 熱中症は、さまざまな業種、さまざまな状況で発生します



### 職場における熱中症による死傷者数の推移

職場における熱中症による死傷者数は2011年以降、高止まりで推移してきましたが、2018年は一気に1,000人を超え、2019年も約800人と厳しい状況が続いています。



**WBGT値を知って熱中症予防!**

熱中症予防のための行動指針

<b>危険</b>	<b>31℃以上</b> Danger! 熱中症の発生が極めて危険な状態です。作業を中止し、涼しい環境へ避難してください。
<b>嚴重警戒</b>	<b>28~31℃</b> Severe Warning! 熱中症の発生が危険な状態です。作業を中止し、涼しい環境へ避難してください。
<b>警戒</b>	<b>25~28℃</b> Warning! 熱中症の発生が注意される状態です。作業を中止し、涼しい環境へ避難してください。
<b>注意</b>	<b>25℃未満</b> Caution! 熱中症の発生が注意される状態です。作業を中止し、涼しい環境へ避難してください。

### WBGT計で確認しよう!

気温はさほど高くなくても、湿度が高い時には熱中症にかかる危険度が高まります。熱中症は、気温・湿度・風速・輻射熱が複雑に影響し合って起こります。WBGT(湿球黒球温度)で示される暑さ指数の単位は、気温と同じ摂氏度(℃)ですが、その値は気温とは異なります。熱中症対策の指標として、WBGT計で確認しましょう。

体温が38度以上ありそうな場合  
1分間の心拍数が100以上ある場合  
工具を落とす、転倒するなどの症状がある場合  
尿がしばらく出ていない場合  
自動が、あかしい場合(意識障害がある)

**これらは熱中症の危険サイン、すぐに医療機関を受診させましょう。**

**熱中症の救急処置 (現場での応急処置)**

意識はありますか?  
意識は清明である  
意識がない、呼びかけに応じない、全身が痛い等

救急隊を要請してください

救急隊を待つ間...

●涼しい環境へ避難。  
脱衣・冷却してください

●水分・塩分を摂取させてください

水分等を自力で摂取できない場合は...

●涼しい環境へ避難。  
脱衣・冷却してください

●体表面を露出させ、うちわなどで冷風を送りましょう。  
●仰向けや横向きに寝かせ、足を上げて、頸部、わきの下、太ももの付け根などの大きな動脈が通っている部位を冷却剤などで冷やしましょう。  
●手足を末梢から中心部に向けてマッサージしましょう。

**医療機関へ搬送してください**

**相談無料**

中小規模事業場安全衛生相談窓口(9:00~17:00)

熱中症対策など、職場の安全衛生に関するご相談は中災防へ!

※中小規模事業場の事業主・担当者以外の方からも無料で相談をお受けしています。

中災防本部相談窓口 TEL:03-3452-6296 メール:jisha-soudan@jisha.or.jp

北海道安全衛生サービスセンター	TEL:011-512-2031	近畿安全衛生サービスセンター	TEL:06-6448-3450
東北安全衛生サービスセンター	TEL:022-261-2821	大阪労働衛生組合センター	TEL:06-6448-3464
関東安全衛生サービスセンター	TEL:03-5484-6701	中国四国安全衛生サービスセンター	TEL:082-238-4707
中部安全衛生サービスセンター	TEL:052-682-1731	同 同 同 同	TEL:087-861-8999
同 北陸支所	TEL:076-441-6420	九州安全衛生サービスセンター	TEL:092-437-1664