

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、自主点検してみましょう！

☐ ①WBGT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。
☐ 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。
☐ 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。
☐ 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しょう。
☐ 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。
☐ 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。
☐ 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。
☐ 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



ドリンク
ミスト



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。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため日常的になったマスク着用で、夏場は体温調節がしづらくなることによる熱中症も危惧されています。さらに、テレワークの普及に伴い、在宅勤務中の適切な水分補給や暑熱順化についての周知も求められます。

2020年の職場における熱中症による災害は、死傷者数が2019年を上回るなど、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」(2021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。

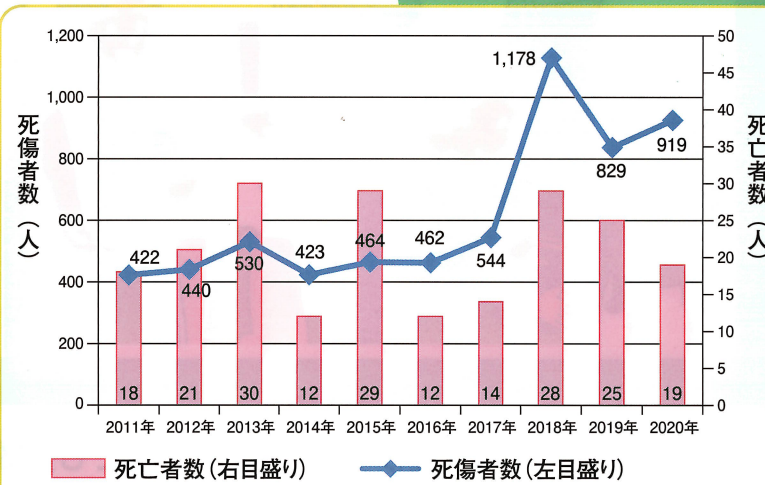


熱中症は、さまざまな業種、 さまざまな状況で発生します



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、2018年は一気に1,000人を超え、2019年は800人、2020年は約900人と厳しい状況が続いています。



※2020年の件数は2021年1月15日時点の速報値

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(°C)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、適切な対策を講じましょう。



暑さ指数
WBGT値
を知って
熱中症予防！

熱中症予防のための行動指針

	危険	WBGT値 31℃以上 Danger! ●できるかぎり、風通しがよく涼しい場所に移動しよう。 ●高齢者においては安静状態でも危険性が高くなります。
	厳重警戒	WBGT値 28~31℃ Severe Warning! ●熱中症の危険性が高いので、気温の上昇に注意しよう。
	警戒	WBGT値 25~28℃ Warning! ●熱中症の危険性が増すので、激しい運動や作業をする際は、定期的に十分な休息をとり、水分を補給しよう。
	注意	WBGT値 25℃未満 Caution! ●激しい運動や重労働時には熱中症が発生する危険性があります。 ●熱中症の兆候に注意しながら定期的に水分を補給しよう。

これらの分類は日常生活の上での基準です。労働現場では、作業負荷、暑熱環境、着用衣類などの条件を考慮する必要があります。

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

言動がおかしい場合
(意識障害がある)

尿がしばらく出ていない場合

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？

意識がない、
呼びかけに応じない、
全身が痛い等

意識は
清明である

●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

救急隊を
要請してください



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

医療機関へ搬送してください

救急隊を待つ間…



- 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静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。

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。

TEL:03-3452-6296 メール:jisha-soudan@jisha.or.jp

相談
無料

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	大阪労働衛生総合センター	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 四国支所	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