



夏を元気に過ごす 熱中症対策

熱中症による労働災害はここ数年増加傾向にあり、死亡災害については、3年連続全国で30人以上となっています。
2024年の死亡災害では、建設業において10件と最も多く発生しています。
今年も平年よりも気温が高くなる予想です。
熱中症について正しく理解し、この夏も元気に過ごしましょう。

令和7年6月1日から熱中症対策が義務化されました（労働安全衛生規則一部改正）

熱中症による死亡災害の原因の多くは、「初期症状の放置・対応の遅れ」によることから、

体制整備 手順作成 関係者への周知

が事業者には義務付けられます。
熱中症時の対応や熱中症対策について確認しましょう。

熱中症にならないために！熱中症予防の3つの管理

熱中症は予防がとても重要！

健康管理

□よく眠る



寝不足だと体温調節機能が低下し、熱中症になりやすくなります。個人差はありますが、6～8時間は睡眠時間を確保し、ぐっすり眠りましょう。

□深酒しない



二日酔いの場合、すでに脱水状態です。お酒は1～2合の適量で、早めに飲み終えましょう。

□朝食をしっかり食べる（1日3食）



私たちは食事から水分と塩分を摂っています。欠食すると脱水になりやすく、疲れやすいためしっかり食べましょう。

□日頃から体調を整える



発熱や下痢・嘔吐等の体調不良があると熱中症になりやすくなるため、日頃からの体調管理が大切です。

作業管理

□体を暑さに慣らす（暑熱順化）

暑さに慣れると早く汗が出るようになり、体温が上がりにくくなります。暑い環境での作業に慣れていない、長期連休明け等は特に注意しましょう。

□水分および塩分の摂取



喉の渇きを感じた時には体の中の水分が2%すでに失われています。時間を決めて水分補給をする等、喉が渇く前に水分補給をしましょう。

□服装の工夫



熱のこもりにくい、通気性や速乾性のある服装を選びましょう。

□こまめな休憩



□作業中の巡視

作業環境管理

□暑さ指数(WBGT)の測定と対策

日本産業規格に適合したWBGT指数計でWBGT値を把握し、基準値を超えた場合は、遮へい物の設置、簡易な屋根等で日陰をつくる等でWBGT値を下げる対策が必要です。

□休憩場所の整備

冷たいおしぼりや氷水等を準備し、休憩中にできるだけ体を冷やしましょう。

★健康診断を受けっぱなしにしない



糖尿病や肥満、腎不全等がある方は熱中症になりやすくなります。健診結果は毎年確認し、異常を指摘された場合は必ず医療機関を受診しましょう。治療中の方は、良い数値でコントロールすることが、熱中症予防としてもとても大切です。

熱中症はどのような症状がでるの？

軽症 Ⅰ度

めまい、立ちくらみ
筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）
大量の汗



なんだかいつもと違う、変だなと感じる

中等症 Ⅱ度

頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい
力が入らない
集中力や判断力の低下



病院受診！

重症 Ⅲ度

意識がない、呼びかけへの反応がおかしい、
まっすぐ歩けない
高体温



救急車を要請を！



熱中症かも？と思ったら

涼しい場所に移動する

クーラーが効いた場所や涼しい日陰などで安静に
※1人にせず近くで見守る

衣服を緩めて体を冷やす

全身に水をかけて風をあてたり、首筋や脇、足の付け根を氷枕や保冷剤で冷やす

水分・塩分の補給

吐き気や嘔吐があるときは、胃腸の働きが低下しているため、無理に補給はせず、医療機関へ

応急処置で症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう

★様子がおかしい、自力で水が飲めない場合はためらわずに救急車を呼びましょう

呼びましょう



フロー図や応急処置の詳細はこちらから



初期対応がとても大切です
医療機関を受診が必要な、救急車を呼んでよいのか等
判断に迷う場合は#7119（救急安心センター事業）を活用しましょう
※ #7119は対応していない地域もあるため事前にご確認ください

出典：厚生労働省ホームページ



一步先行く 熱中症 対策

株式会社 ダイワ技術サービス 様（仙台市）の取り組み

“健康経営優良法人（中小規模法人部門）”7年連続認定事業所様です！

熱中症対策についてどのような取り組みをしていますか。

水分補給や服装が個人任せにならないよう、会社でスポーツドリンク・塩分補給用塩あめを支給したり、空調服を貸与したりしています。現場には、体調不良時にすぐ対応できる冷却スプレーや熱中症キットも常備しています。また、定期的に安全パトロールを実施し、現場の熱中症対策状況を確認し、合わせて作業従事者にヒアリングを行って、熱中症対策を適宜改善しています。

2018年度以前から熱中症対策の強化に取り組まれていますが、その効果はいかがですか。

従業員一人ひとりの熱中症への意識が高まり自己管理が徹底され、現場全体で健康を守る意識が根付くつつあります。対策を強化した7年前から体調不良者はゼロで経過しています。また、「熱中症予防声かけプロジェクト ひと涼みアワード」において2019・2020と続けて優良賞を受賞することができました。

今後の取り組みについてお聞かせください。

【フロー図】



【熱中症キット】

熱中症は、初期症状での早期対応が鍵となります。「気付ける仕組み」・「声をかけやすい雰囲気」・「すぐに対応できる体制」この三本柱を強化しており、特に「すぐに対応できる体制」については、熱中症対策キットに「熱中症対応フロー図」を同封することで、熱中症の症状が出た場合に迷わず適切な対応が一目で分かる対策をしています。今後もこの取り組みを継続していきます。

お答えいただきありがとうございました

