

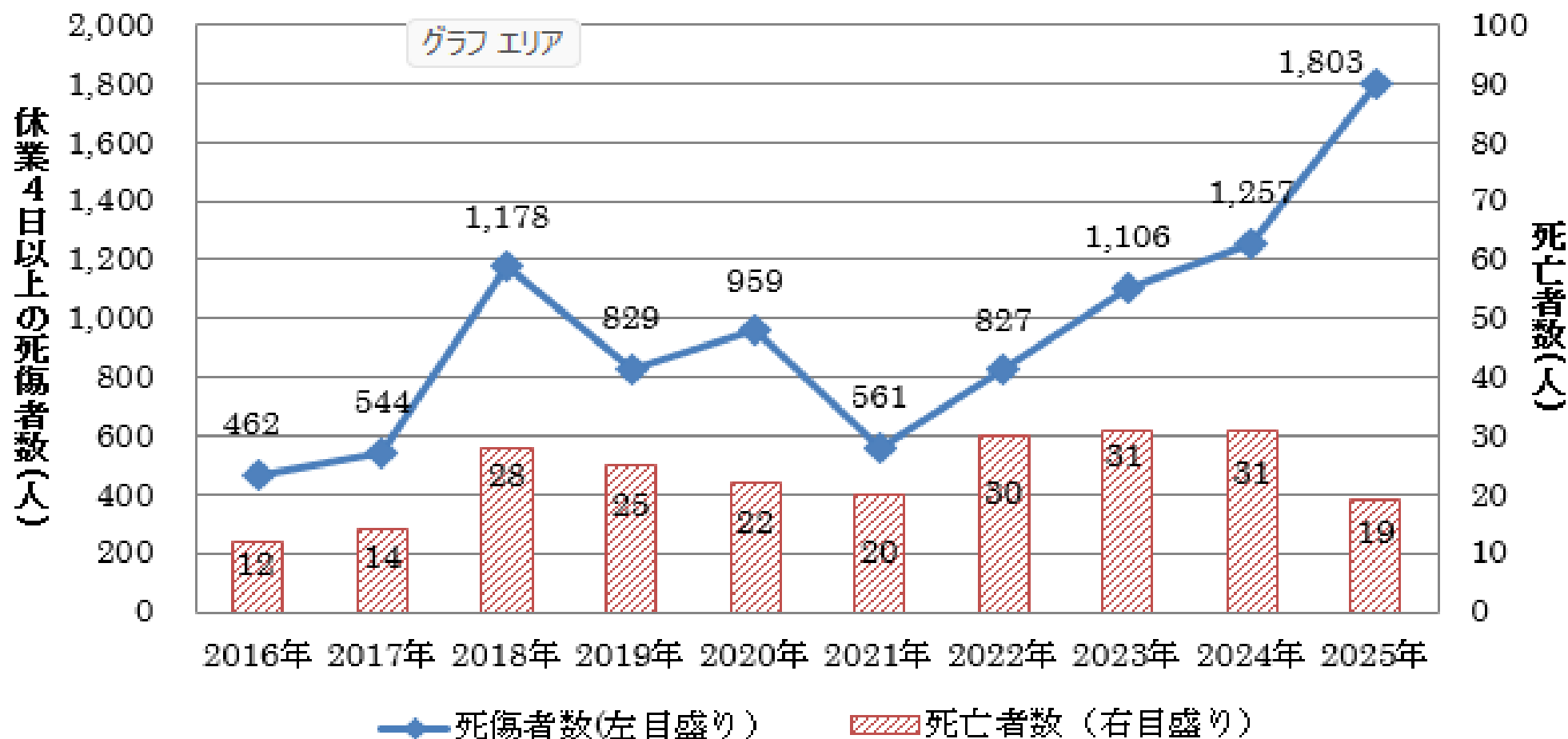
職場における**熱中症対策**の 実務について

～働く人の今すぐ使える**熱中症ガイド**～



職場における別の熱中症による死傷者数の発生状況 平成28年～令和7年（1月～12月）

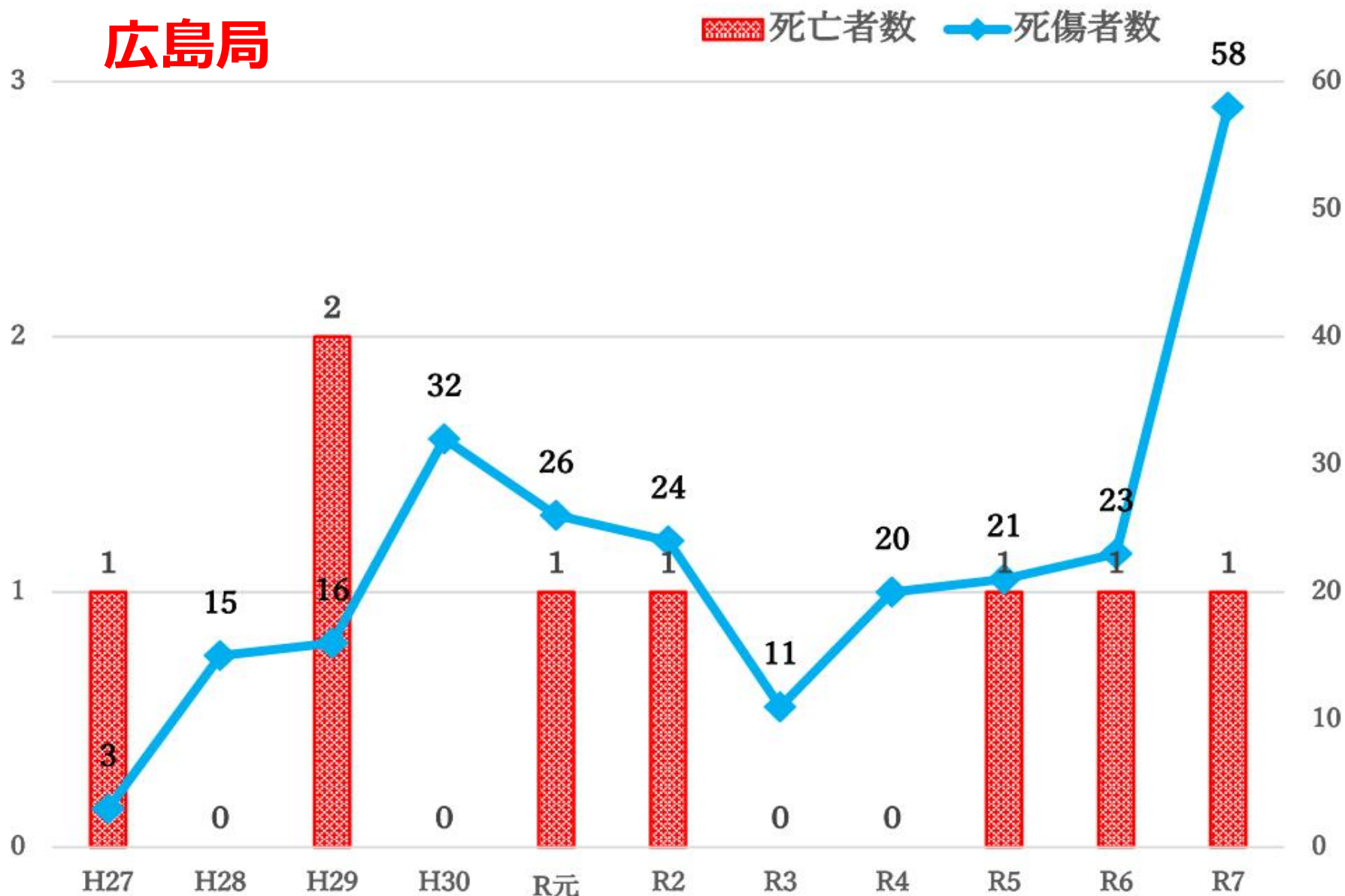
全国確定値 職場における熱中症による死傷者数の推移



※ 各年の確定値は、1月1日～12月31日までの間に発生した熱中症に係る労働災害で、翌年概ね4月7日までに労働者死傷病報告が提出されたものを集計したもの。←

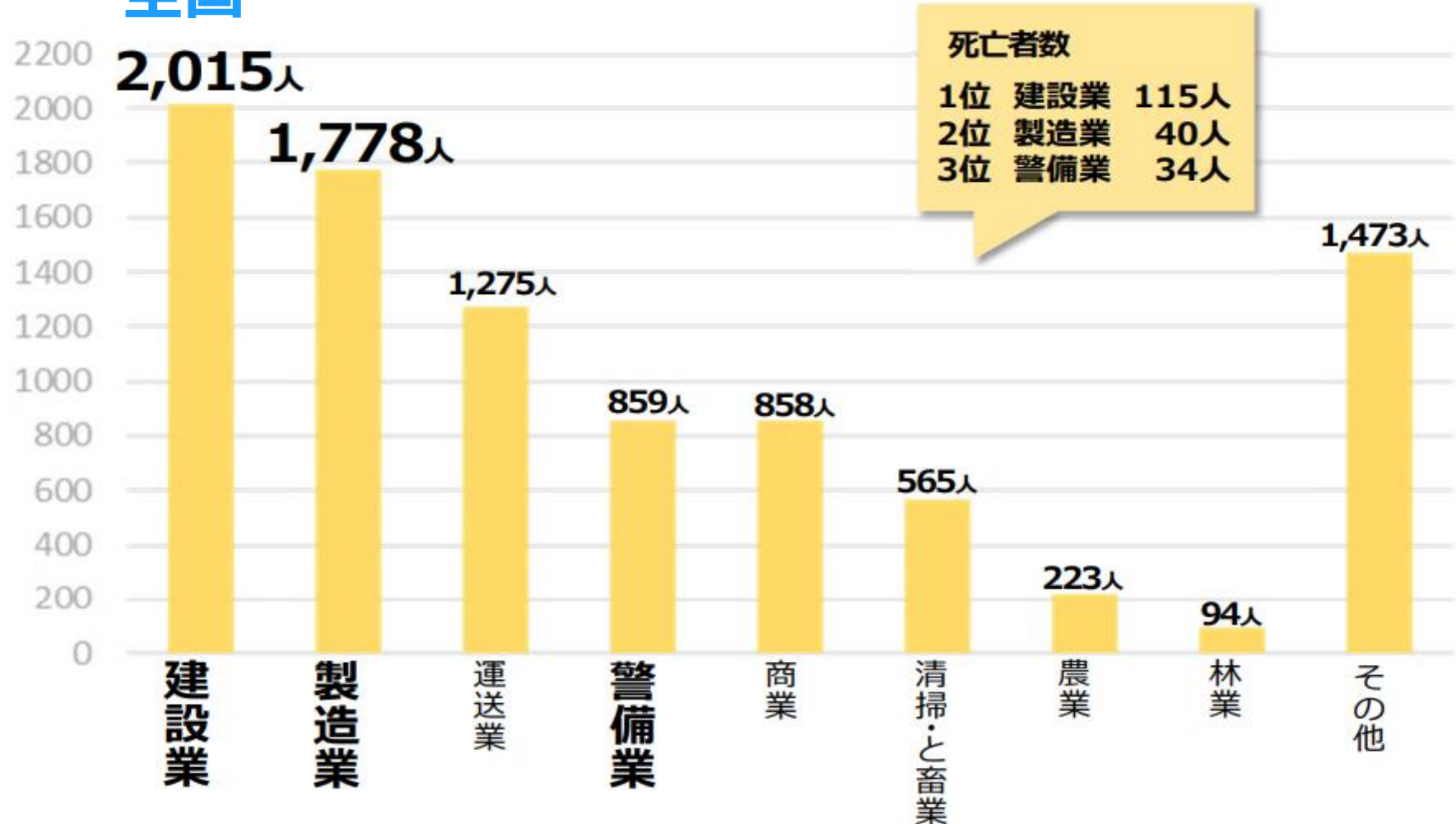
職場における熱中症による死傷者数の発生状況 平成27年～令和7年（1月～12月）

広島局



業種別の熱中症による死傷者数の発生状況 平成25年～令和7年（1月～12月）

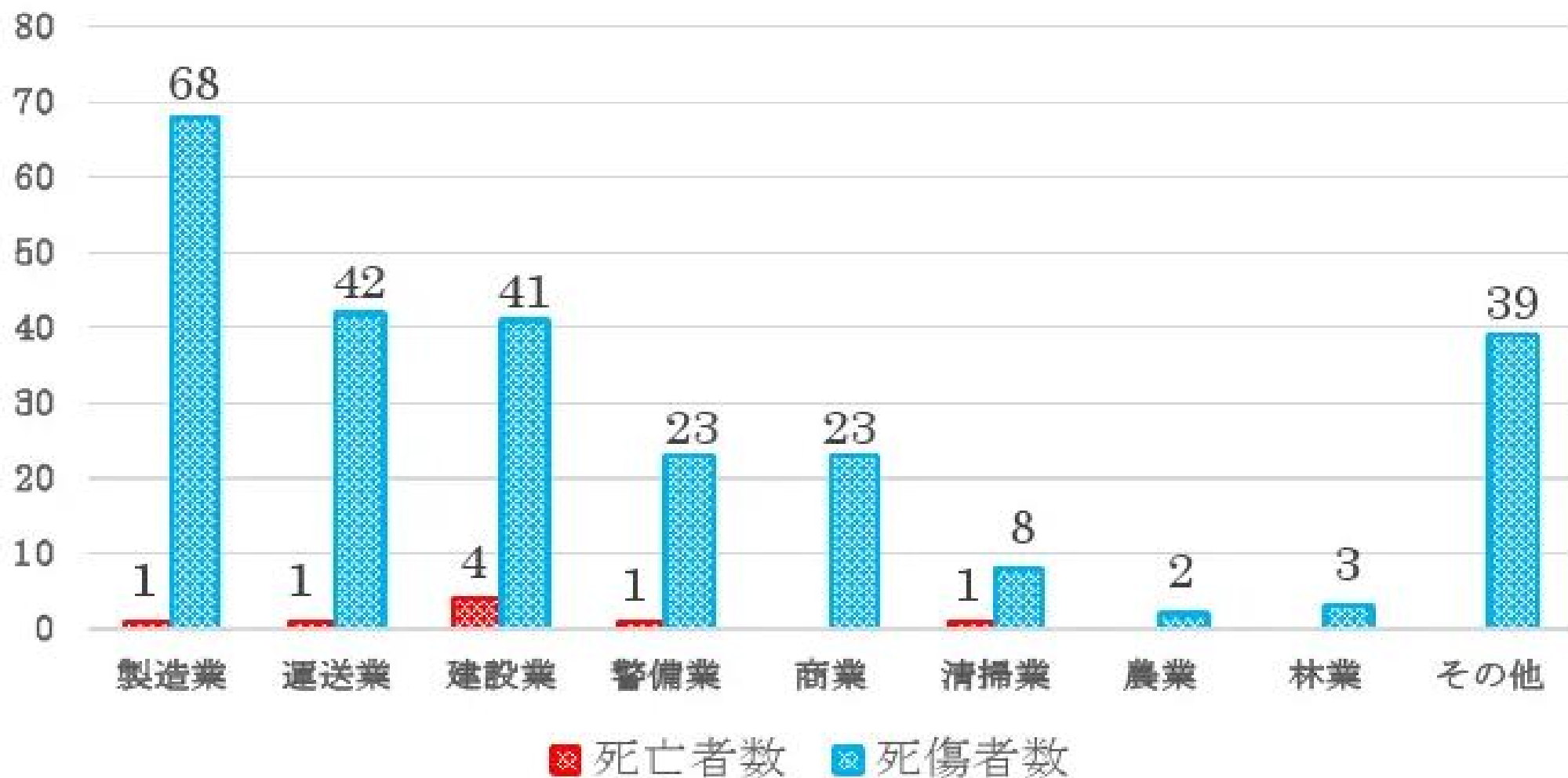
全国



2013年～2024年の累計値

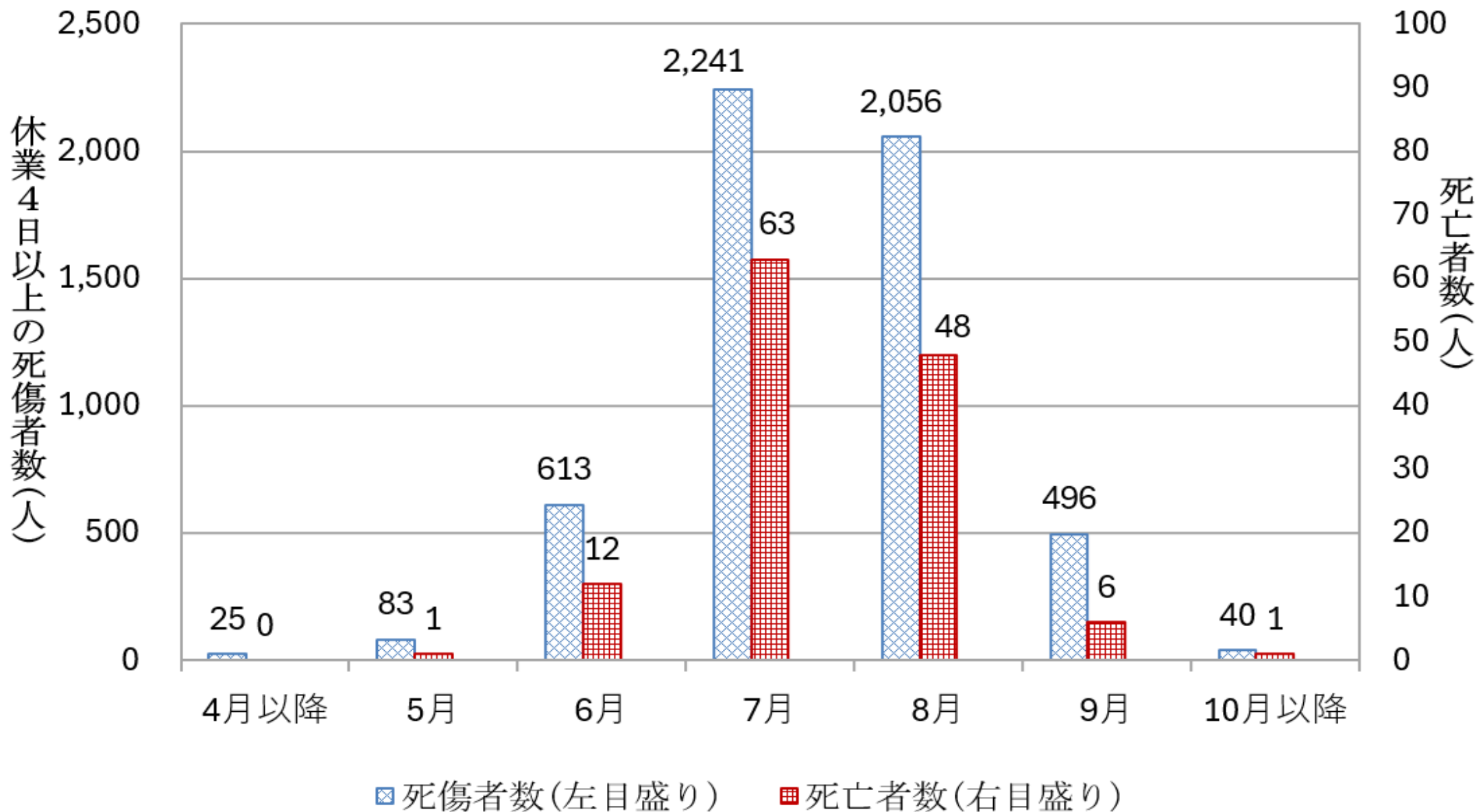
業種別の熱中症による死傷者数の発生状況 平成27年～令和7年（1月～12月）

広島局



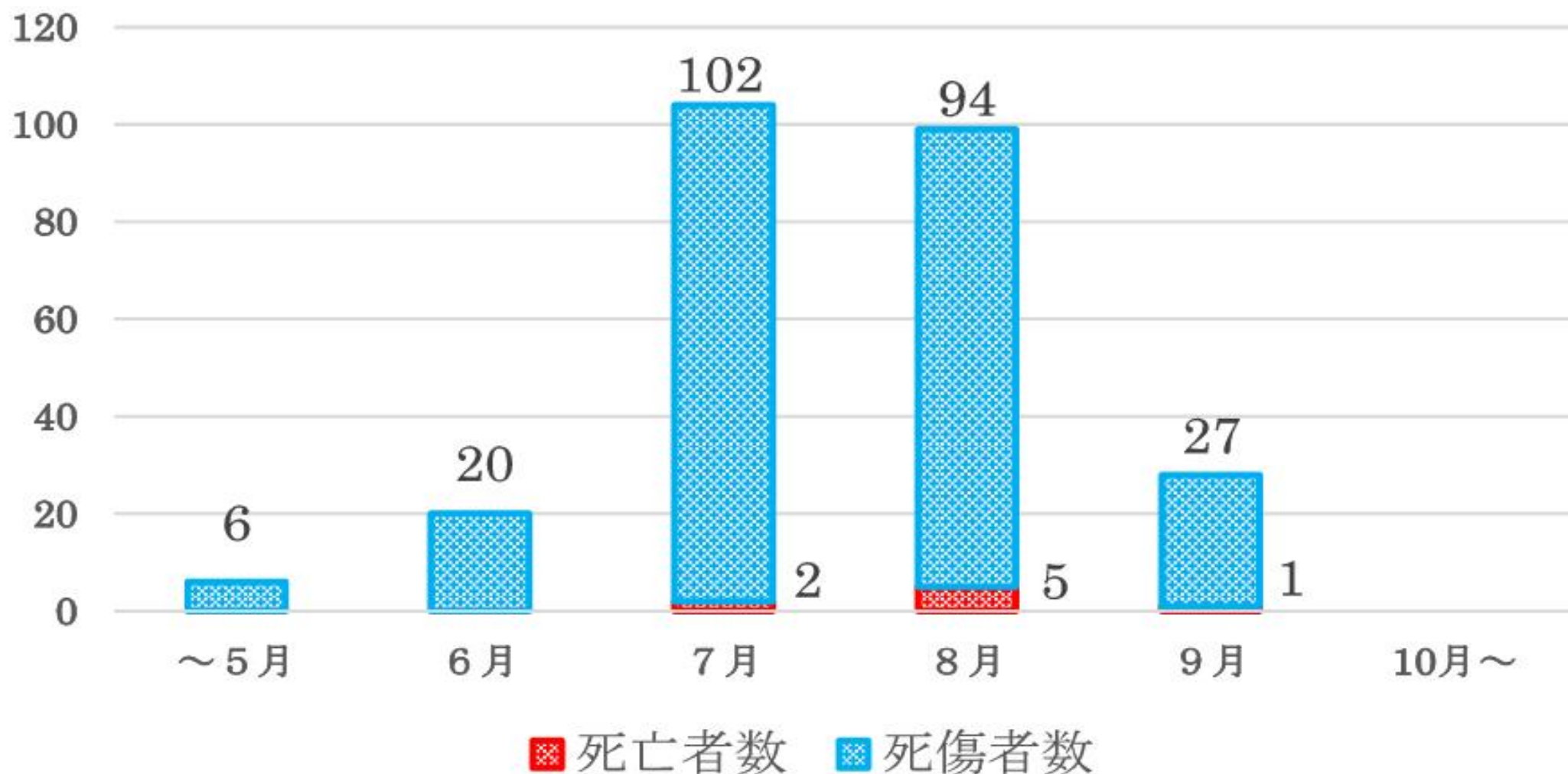
月別の熱中症による死傷者数の発生状況 令和3年～令和7年（1月から12月）

全国確定値



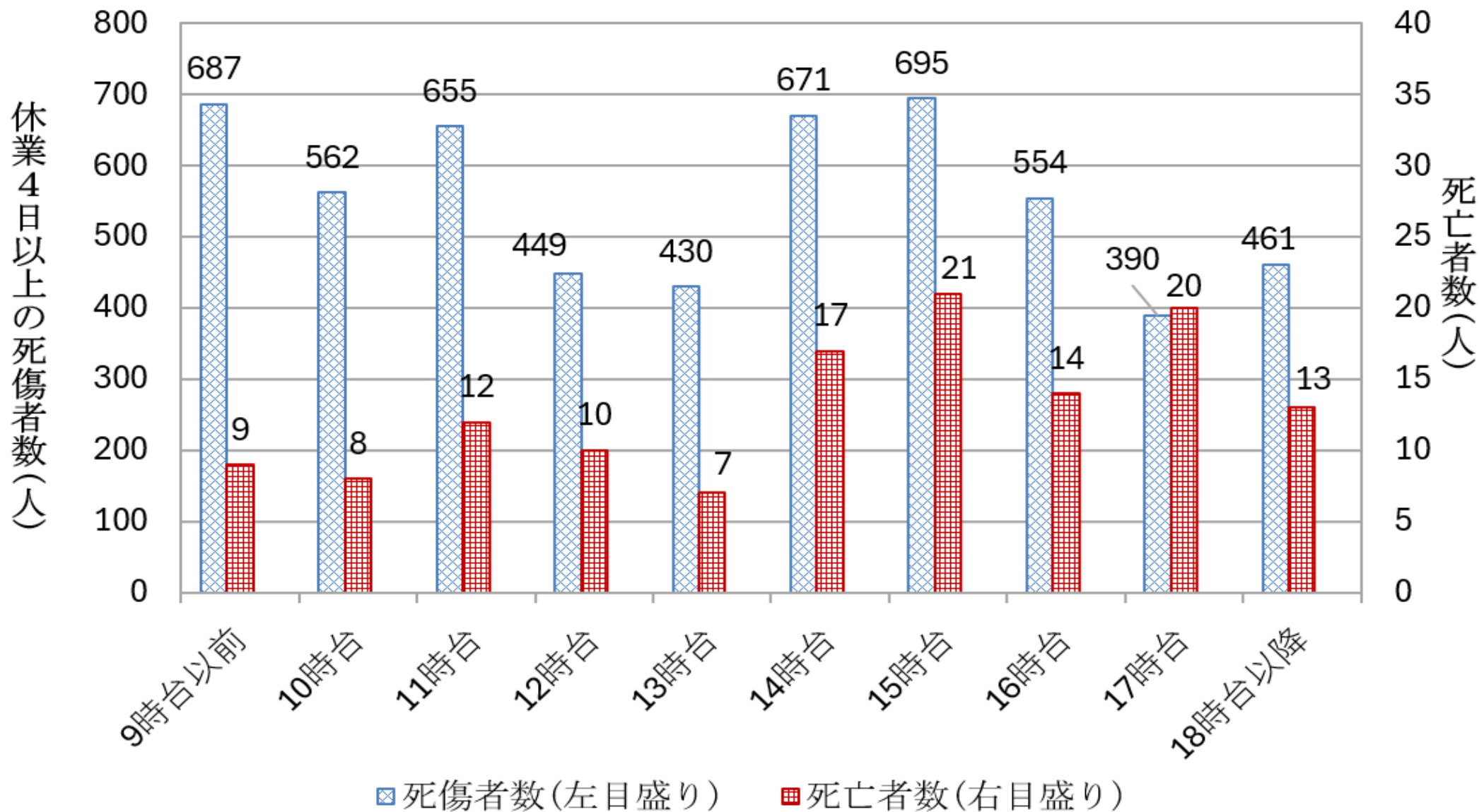
月別の熱中症による死傷者数の発生状況 平成27年～令和7年（1月～12月）

広島局



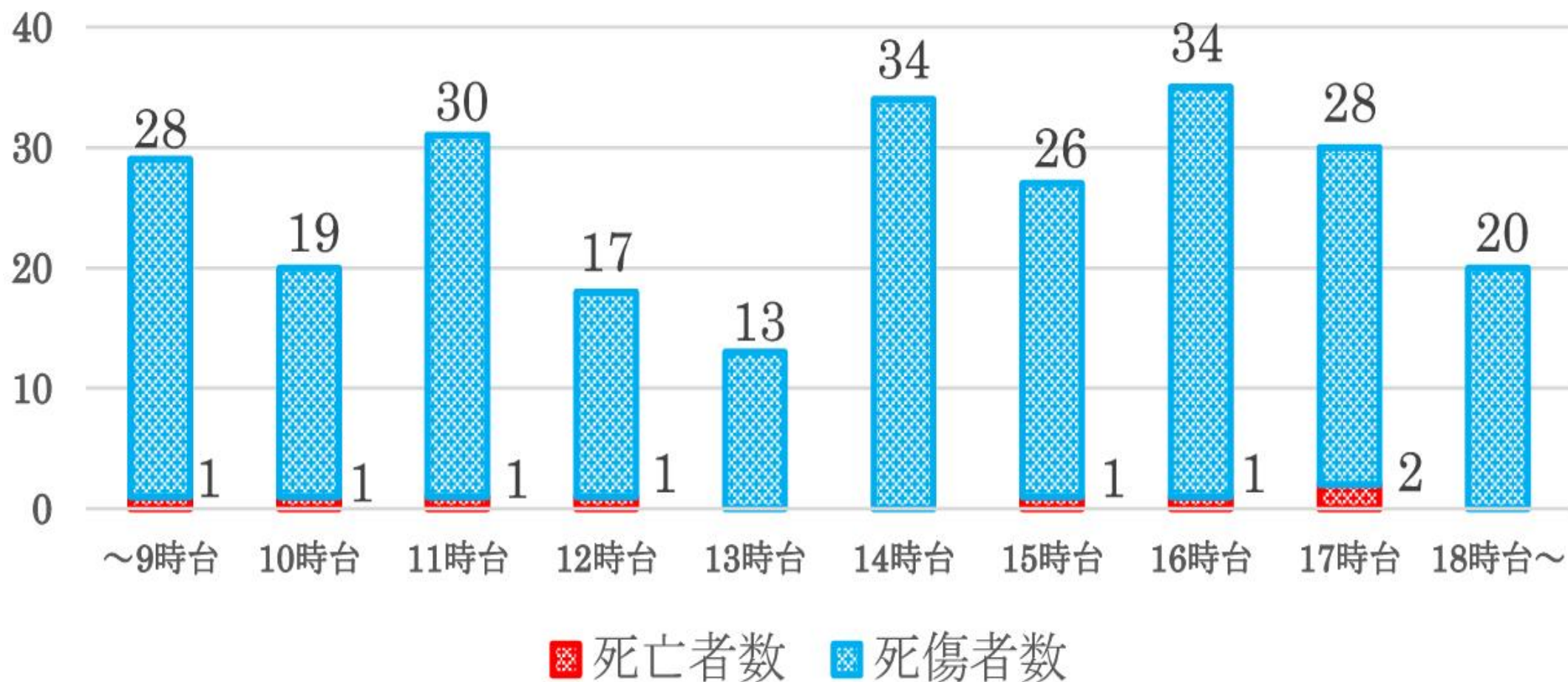
時間帯別の熱中症による死傷者数の発生状況 令和3年～令和7年（1月から12月）

全国確定値



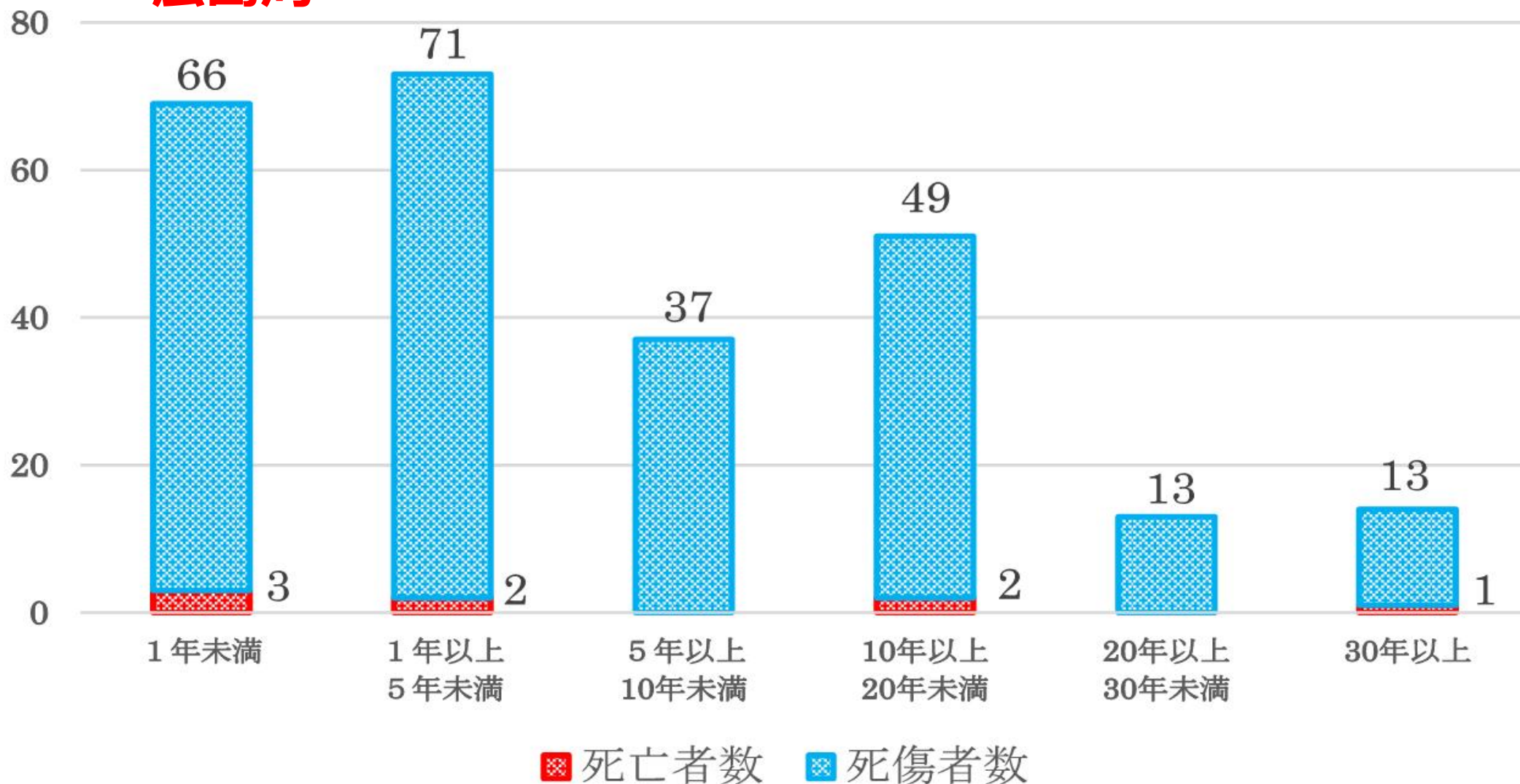
時間帯別の熱中症による死傷者数の発生状況 平成27年～令和7年（1月～12月）

広島局



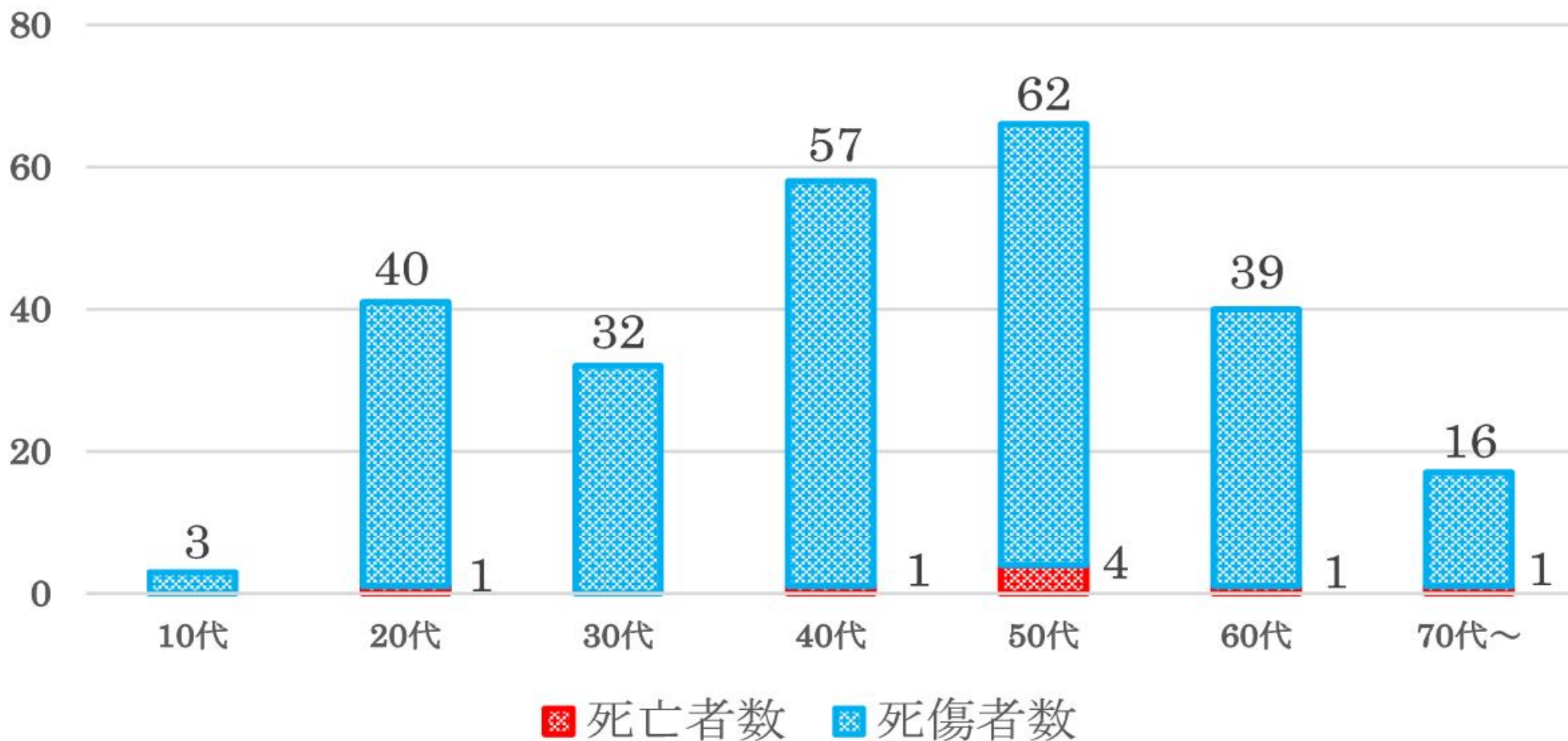
経験年数別の熱中症による死傷者数の発生状況 平成27年～令和7年（1月～12月）

広島局



年齢別の熱中症による死傷者数の発生状況 平成27年～令和7年（1月～12月）

広島局



(参考) WBGT28℃以上の時間・真夏日及び猛暑日の観測地点数・季節平均気温偏差

○東京都・月別WBGT28℃以上の延べ時間数

	5月	6月	7月	8月
2024年	0	23	243	276
2025年	3	88	244	243

○全国・月別の真夏日（30℃以上、上段）・猛暑日（35℃以上、下段）の延べ観測地点数

	5月	6月	7月	8月
2024年(真夏日)	622	4,040	15,111	19,163
2025年(真夏日)	638	7,772	20,504	19,330
2024年(猛暑日)	0	40	3,509	5,272
2025年(猛暑日)	1	490	4,566	4,329

○日本の夏（6～8月）の季節平均気温偏差の推移

	2022年	2023年	2024年	2025年
気温偏差(℃)	+0.91	+1.76	+1.76	+2.36

※各季節の平均気温の基準値（1991～2020年の30年平均値）からの偏差を示したもの。2025年は過去最高。
偏差が大きかった年（1～5位）…1位：2025年、2位：2024年、2023年、4位：2010年（+1.08℃）、5位：2022年

新設 酷暑日 最高気温が40℃以上の日

出典：環境省及び気象庁

令和6年、7年真夏日の日数

		6月	7月	8月	6～8月計
札幌	令和6年	2	8	8	18
	令和7年	6	18	11	35
仙台	令和6年	3	17	25	45
	令和7年	8	25	24	57
東京	令和6年	7	25	29	61
	令和7年	13	27	29	69
名古屋	令和6年	11	27	28	66
	令和7年	13	30	29	72
大阪	令和6年	10	26	29	65
	令和7年	14	30	31	75
広島	令和6年	5	22	29	56
	令和7年	12	29	28	69
福岡	令和6年	6	28	29	63
	令和7年	12	29	29	70

※真夏日（日最高気温30℃以上）の日数（単位：日）を表示

出典：気象庁

熱中症による死傷者数の発生状況 まとめ

広島局

- 1 死傷者数 23人 (R6) → **58人 (R7)** **252%増**
(真夏日30℃、猛暑日35℃の増)
酷暑日40℃ ?
- 2 発生業種 製造業、運送業、建設業 6割
- 3 発生月 7月、8月に集中
- 4 時間帯 ~9時、14時から17時台
- 5 経験年数 1年未満 + 1年以上5年未満 (55%)
- 6 年齢別 50代、40代が多く
(全ての年齢層)



道路清掃作業に従事していた作業員が熱中症にかかる

＼職場の安全を応援する情報発信サイト／

職場のあんぜんサイト

職場の安全サイト No.100842



この災害は、7月中旬の道路清掃作業に従事していた作業員が午後2時頃熱中症により**死亡**したものである。

災害発生当日、被災者は午前9時に現場に到着し、直ちに清掃作業(枯れ草、砂、缶などの収集)に取りかかった。10時に道路の下の日陰で約15分の休憩をとり、再び清掃作業を開始した。約45分の作業の後、日陰で15分の2度目の休憩をとった。12時から午後1時まで昼食と休憩をとった後、作業に戻った。**午後2時頃、被災者が座り込んだ。作業指揮者は被災者に日陰での休憩を指示して作業に戻った。しばらく経って様子を見に戻った作業指揮者が、被災者が座り込んだ場所から約80m離れた場所で倒れているのを見つけた。**

原因

1 災害発生前日と当日は最高気温が36度を超えており、災害発生時の午後2時の気温は36.4度であり、舗装した路上では輻射熱により更に高い温度であったと推定されること。作業場所は路上であり、気温、湿度、風速など作業場所の気象条件によっては、熱中症を発症しやすくなる。

熱中症は、高温高湿環境下で、体温調節や循環機能が障害を受けたり、水分塩分代謝の平衡が著しい失調をきたして、作業を行うことが困難又は不能に陥った状態を総称している。一般に、熱射病、日射病といわれるものは、熱中症の一種である。

2 被災者は経験年数は3年であるが、68歳と高齡であったこと。

3 健康診断が実施されておらず、被災者の健康状態、既往歴などが把握されていないこと。

4 被災者が気分が悪くなって休んだとき、顔色の確認と被災者との会話で、症状が軽いと判断したこと。熱中症との認識はなく、一人で休憩をとらせ、症状が悪化して病院に搬送した。

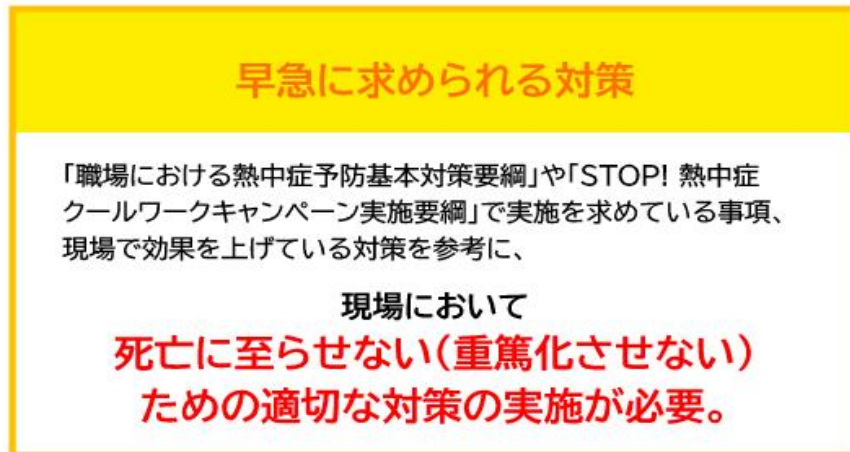
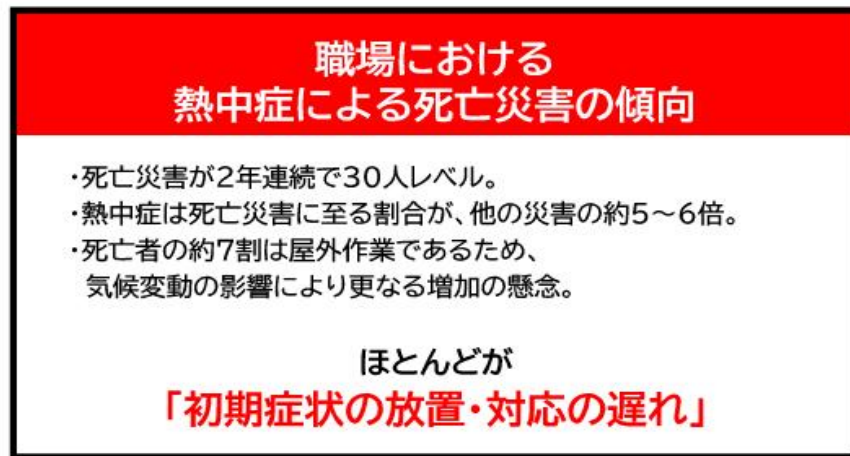
5 労働衛生管理体制が不備で、労働衛生管理が不十分であったこと。

同種災害の防止対策

- 1 作業場所に、温度計や湿度計を設置し、温度、湿度に基づく、作業の中止休憩時間管理を行うこと。早朝など涼しい時間に作業を行うなど作業計画を変更することも効果がある。
- 2 直射日光を遮ることのできる簡易な日よけを設備を設けること。
作業者に日よけを設けるなど涼しい休憩場所を確保する必要がある。
- 3 トラックにスポーツドリンクを備え付ける等水分や塩分を容易に補給できるようにすること。
- 4 熱を吸収、保熱しやすい服装を避け、吸湿性、通気性の良い服装とすること
また、通気性の良いヘルメット、帽子などをかぶらせること。
- 5 健康診断を実施し、その結果に基づき、適切な健康管理、適正配置を行うこと。
また、作業者の睡眠時間、栄養指導等日常の健康管理について指導を行うこと。
- 6 作業管理者に対し、次の事項について労働衛生教育を行うこと。
(1)熱中症の症状(2)熱中症の予防方法 (3)緊急時の救急措置 (4)熱中症の事例
- 7 少しでも熱中症の症状が見られた場合は、救急措置として涼しいところで身体を冷やし、水分及び塩分の補給を行うこと。

熱中症による死亡災害の多発を踏まえた対策の強化について

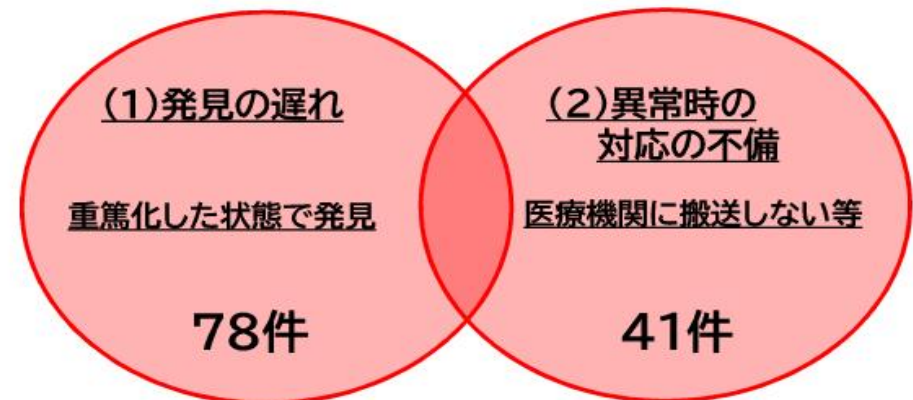
職場における熱中症による死亡災害の傾向



熱中症死亡災害（R2-R5）の分析結果



100件の内容は以下のとおり



安衛則第612条の2(熱中症を生ずるおそれのある作業)

1 事業者は、暑熱な場所において連続して行われる作業等熱中症を生ずるおそれのある作業を行うときは、あらかじめ、当該作業に従事する者が熱中症の自覚症状を有する場合又は当該作業に従事する者に熱中症が生じた疑いがあることを当該作業に従事する他の者が発見した場合にその旨の**報告をさせる体制を整備**し、当該作業に従事する者に対し、当該体制を周知させなければならない。

2 事業者は、暑熱な場所において連続して行われる作業等熱中症を生ずるおそれのある作業を行うときは、あらかじめ、作業場ごとに、当該作業からの**離脱、身体のコリ**、必要に応じて医師の診察又は処置を受けさせることその他熱中症の症状の悪化を防止するために必要な措置の内容及びその実施に関する**手順を定め**、当該作業に従事する者に対し、当該措置の内容及びその実施に関する**手順を周知させなければならない**。

今回の労働安全衛生法規則の改正について

基本的な考え方

見つける



(例)作業員の様子がおかしい…

判断する



(例)医療機関への搬送、救急隊要請

対処する



(例)救急車が到着するまで
作業着を脱がせ水をかけ全身を急速冷却

現場の実態に
即した
具体的な対応

現場における対応

熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、以下の「**体制整備**」、「**手順作成**」、「**関係者への周知**」が事業者に義務付けられます。

1

「熱中症の自覚症状がある作業員」や「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」がその旨を報告するための体制整備及び関係作業員への周知。

※報告を受けるだけでなく、**職場巡視**や**パディ制の採用**、**ウェアラブルデバイス等の活用**や**双方向での定期連絡**などにより、熱中症の症状がある作業員を積極的に把握するように努めましょう。

2

熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ的確な判断が可能となるよう、
① 事業場における**緊急連絡網**、**緊急搬送先の連絡先及び所在地等**
② **作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止するために必要な措置の実施手順**(フロー図①②を参考例として)の作成及び関係作業員への**周知**

※参考となるフロー図を2つ掲載していますが、これはあくまでも参考例であり、現場の実情にあった内容にしましょう。
※作業強度や着衣の状況等によっては、上記の作業に該当しない場合であっても熱中症のリスクが高まるため、上記に準じた対応が推奨されます。
※同一の作業場において、労働者以外の熱中症のおそれのある作業に従事する者についても、上記対応を講じることとします。

対象となるのは

「**WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施**」が見込まれる作業

手順や連絡体制の周知の一例



【朝礼やミーティングでの周知】



【会議室や休憩所などわかりやすい場所への掲示】

件名:本日はWBGT値が28℃を超える見込みです

皆様お疲れ様です。
本日のWBGT基準値は0℃です。
作業時には充分に気をつけて、
水分補給及び休憩をしっかりと
お願いします。
体調不良者が発生した場合は、
フロー図に基づき対応いただき、
〇〇さん(000-0000-0000)へ
連絡するようにお願いします。
それでは本日もよろしくお願いいたします。



【メールやイントラネットでの通知】

いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

あれっ、何かおかしい

手足がつる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

専門知識がないと
熱中症か判断できない

すぐに周囲の人や
現場管理者に申し出る



直ちに作業中止 ▶ 『119番』！

「命を救う行動」 現場で作業員が倒れたときの 対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったら...



すぐに**119**番 ▶ 水をかけ、全身を『**急速冷却**』 !

➔ 「水かけ」で急速冷却



熱中症予防スイッチ・オン その行動、その習慣が、いのちを守る 自分でできる7つのこと
2.応急手当と水道水散布法 参照

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/switch-on/>



➔ 水をかけられない場合



氷などを使って体温を下げる



氷水でタオルを濡らして身体を冷やす
※体温で温まったタオルを交換しながら行う

「あやまった行動」 現場で作業員が倒れたときの × 対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったが...

①



意識状態は悪かったが
平熱だったので
大丈夫だと判断

②



クーラーをかけた車内で、ひとりで休ませた
しばらくして様子を見に行くと
意識がなく、高熱になっていた

③
救急搬送
▼
心肺停止

大丈夫そうだったので「ひとり」で休ませた

職場における熱中症対策の強化について

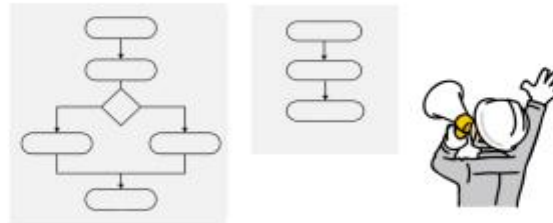
令和7年6月1日に改正労働安全衛生規則が施行され、熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、以下の3つのアクションが事業者に義務付けられています。

報告体制の整備



重篤化を防ぐ手順作成

それぞれの現場の実情にあった手順を考える



関係作業者への周知



対象となるのは「**WBGT28度以上**または**気温31度以上**の環境下で**連続1時間以上**または**1日4時間**を超えて実施」が見込まれる作業を行う場合



詳しくはコチラ
「労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行等について」

<https://www.mhlw.go.jp/content/001490909.pdf>

「熱中症」対応フロー

- A** ・ 熱中症発症または熱中症患者発見
 ・ **B** に連絡
 ・ **作業離脱、身体冷却（応急処置）**

A : あなた
 (発症者・発見者)
B : 熱中症担当者

十分に涼しい休憩所に避難させる
 アイスラリー（氷状飲料摂取）

作業着を脱がせ水をかけること
 ミストファンを当てること



仕事が終わった後でも、体調が悪化したと感じたら、すぐに救急隊を呼んでください！
 （熱中症は回復後に症状が悪化する場合があります！）

熱中症のおそれがある時の連絡体制

① 熱中症担当者

担当者：

TEL：

- ・ 上記連絡先に連絡がつかない時は **応急処置や救急隊要請を優先し、事後に連絡すること。**

② 救急・近隣病院

救急隊要請

119番!

近くの病院：

住所：

TEL：

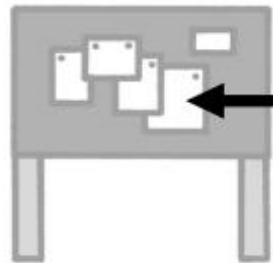
1. 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し
もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いあり



高齢者で確認しやすい

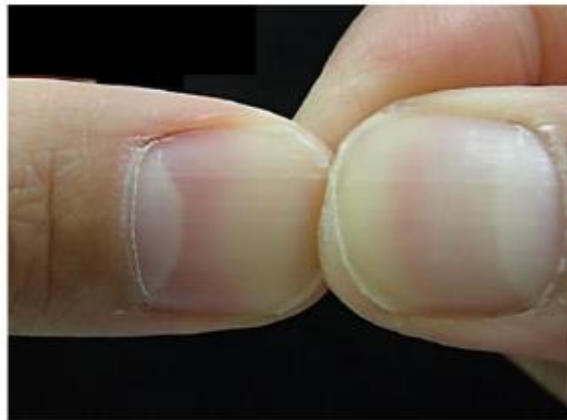
2. 爪押しで「隠れ脱水症」チェック



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります



<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088384.pdf>

3. 尿の色で「脱水状態」チェック



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

尿の色でセルフチェック

① いい感じですが、普段通りに水分をとりましょう。

② 問題はありませんが、もう少し給水しましょう(コップ1杯程度)。

③ 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④ 今すぐ250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤ 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、
脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

身体の水分量が不足

②～⑤
水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい



<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088385.pdf>

4. 平均台の上を歩いて「体調」チェック

もたついたり、落下しないか



平均台の代わりに、直線を引いても良い

出典

株式会社竹中工務店

5. 車を「休憩所」にアレンジ

涼しい車内で身体を休める



出典

東洋建設株式会社

6. 「足水」でヒンヤリ

足水専用のハウスを設置



バケツに水を張り
足を入れるだけでもOK

出典

鹿島建設株式会社 中部支店 シーテック大高JV工事事務所

7. ドリンクサーバーを設置して水分摂取を励行

目立つ場所に設置して水分補給を促す



～食品工場の取り組み～

衛生服・マスクを着用していると
身体の熱がこもり蒸し暑くなり、空調効果を感じづらいので
意識的に水分を摂取できるようにしている

写真提供

写真左：日本ハムファクトリー株式会社 茨城工場
写真右：株式会社鎌倉ハム富岡商会

1. 直射日光が当たる

⚠ 暑さ指数が高くなる

対策

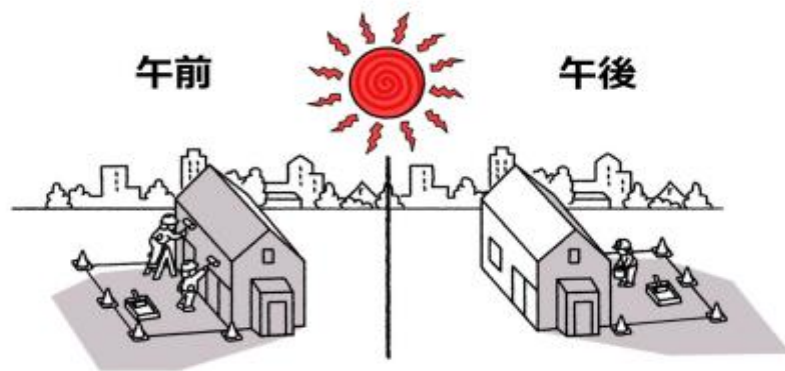
日陰を作る

日陰の所から作業

早出・早帰り



テントで日陰を作る



日陰の所から作業



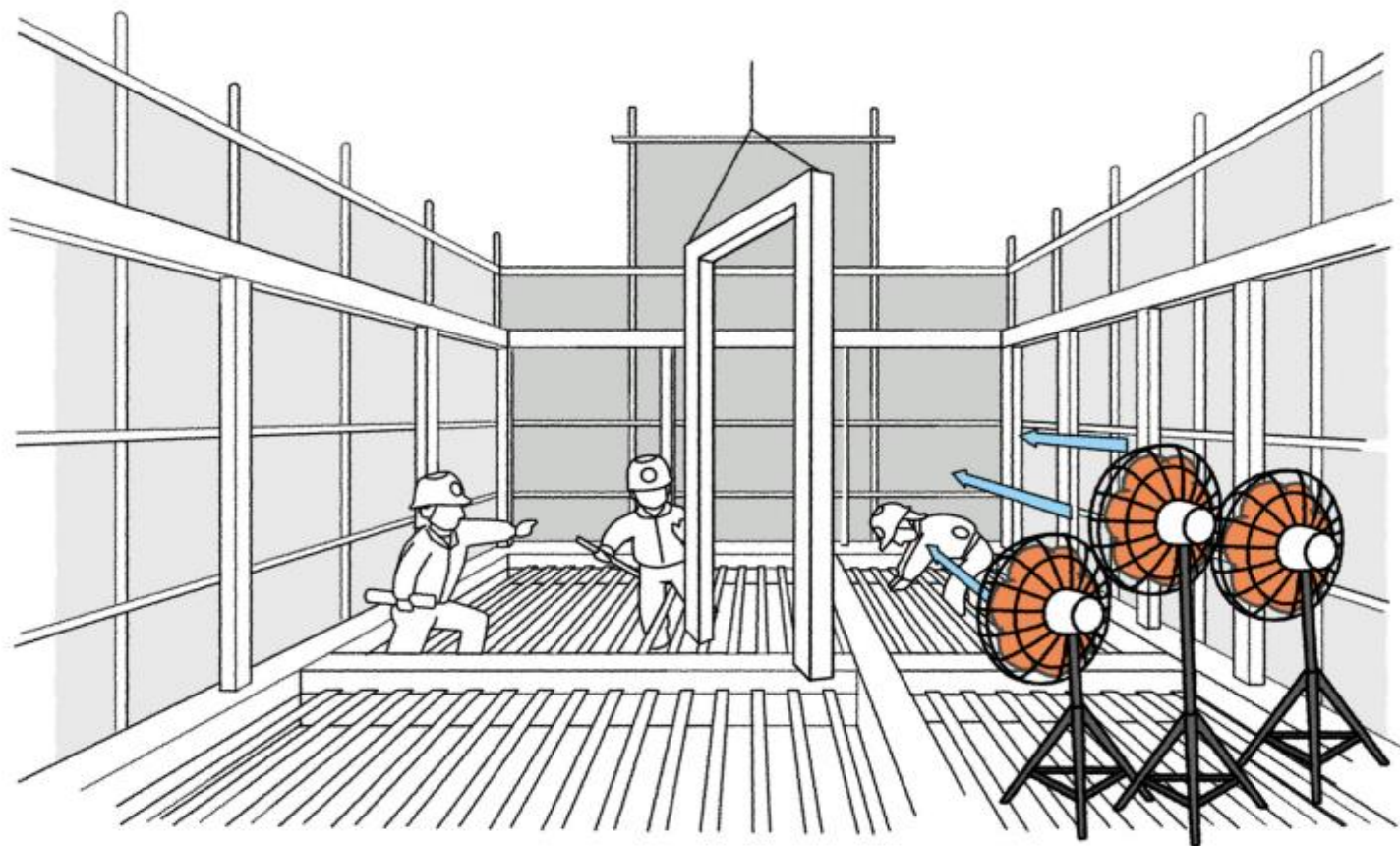
遮れないときは
予防対策グッズで身を守る

3. 風通しが悪い (養生シート等で覆われている)

⚠ 高温多湿になる

対策

大型ファンで気流を作る



4. 重量物を運ぶ

⚠ 身体に過度の負担がかかる

対策

台車

リフター

2人で作業



台車



リフター



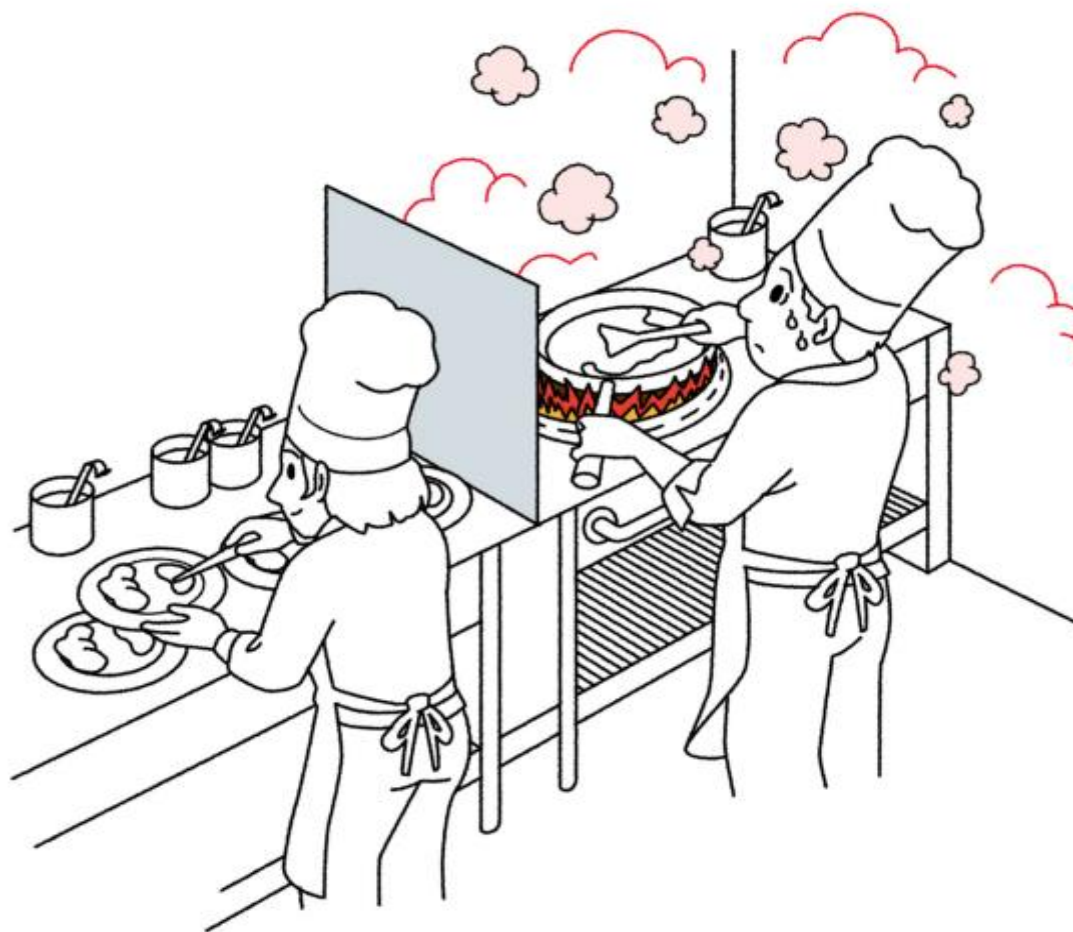
2人で作業

1. 熱源がある

⚠ 周辺も暑くなる

対策

遮熱板で仕切る



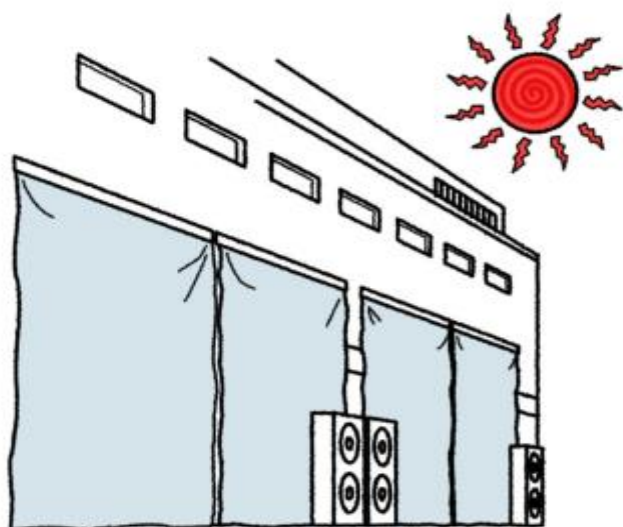
2. 日当たりが良い

⚠ 建物が熱くなり、冷房効率が悪化する

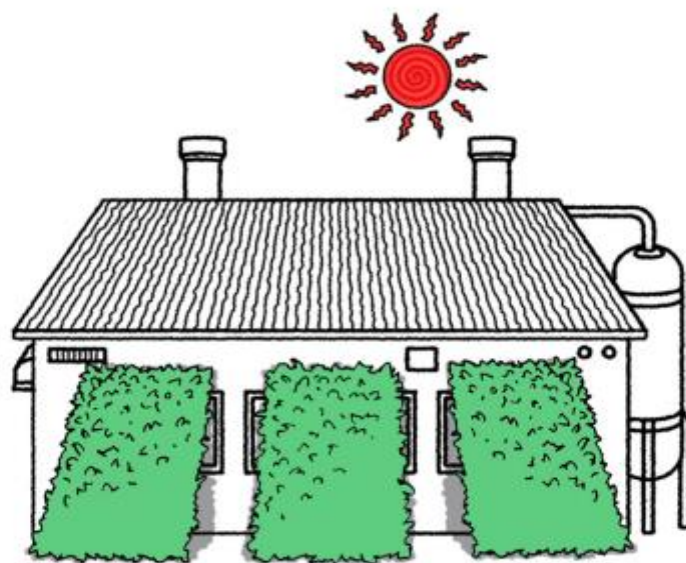
対策

窓に遮光シートを貼る

壁面緑化



遮光シート



壁面緑化



屋根に照り付けた熱気は時間差で階下に降りてくる
建物全体が熱を持ち、**室内の暑さは夕方ピークに**

1. 宅配

⚠ 規則的な休憩が難しい

対策

こまめに休憩（日陰）



こまめに休憩（日陰）



窓を開けて走る
（温度差を作らない）



2. 引っ越し

 身体に高負荷、暑さ指数が低くても高リスク

対策

こまめに休憩（日陰）

台車





こまめに休憩（日陰）



台車



 客先でトイレを借りられず
水分摂取を我慢することがある

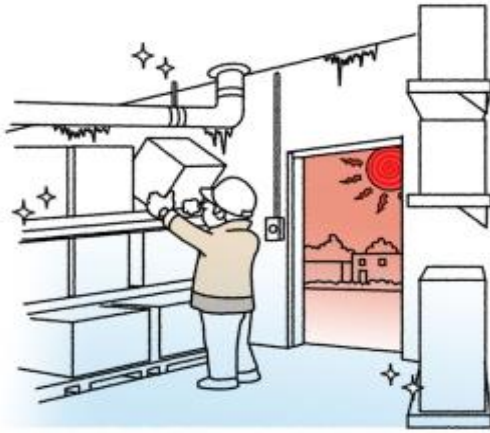

事業主・管理者の方へ
客先のトイレを使えるよう
交渉してください

3. 冷蔵・冷凍倉庫

 内外の気温差で夏バテ状態になる

対策

重ね着をして、脱ぎ着して体温調整



気温差で汗をかきにくい



脱ぎ着して体温調整



水分を一気にとると
お腹を壊すことがある

4. ビルメンテナンス



夜間は、空調設備が停止して高温多湿

対策

通気性の良い作業帽

単独作業を避ける

通気性の良い作業帽



単独作業を避ける



事業主・管理者の方へ

作業中は空調システムを稼働させるよう交渉してください

5. 調理場

! エアコンが効かず、輻射熱で体温上昇

対策

通気性の良いコックコート着用

グリスフィルターの清掃



通気性の良いコックコート着用



グリスフィルターの清掃



グリスフィルターが汚れているとうまく排気できず厨房内の温度が上昇する

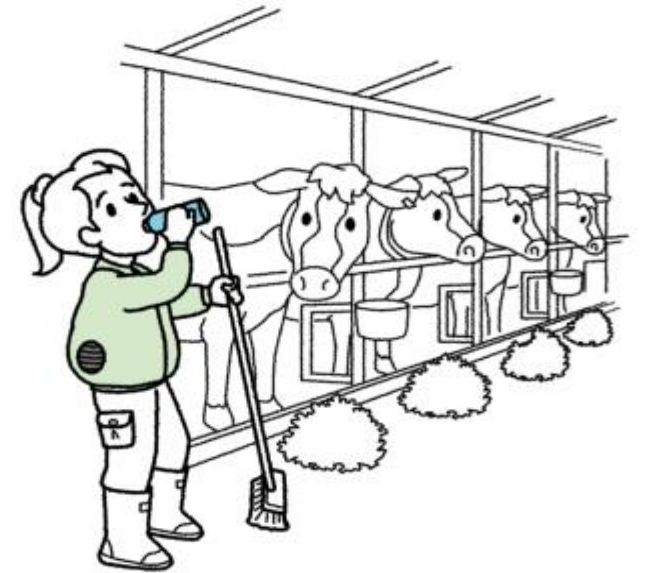
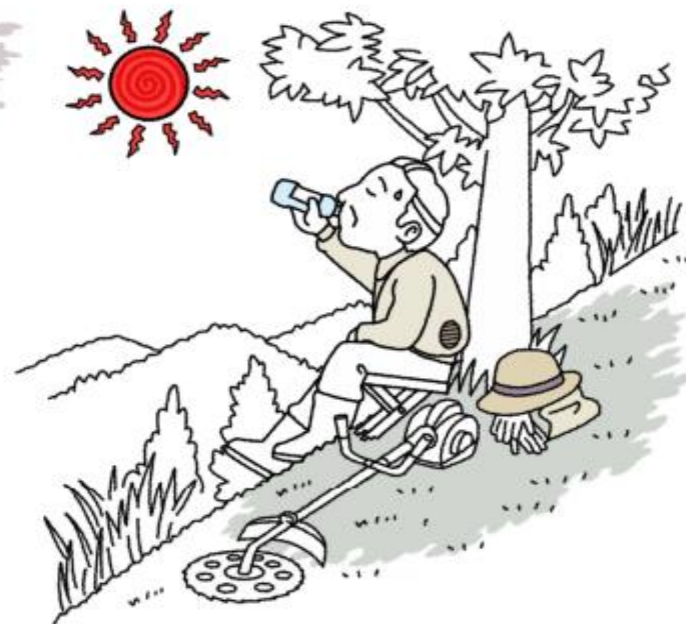
6. ビニールハウス・山林・畜舎

⚠ 暑さ指数が極めて高い

対策

早朝作業

日陰で休憩



1. チェックのタイミングと確認事項

チェック	事業主・管理者	作業者
①前日	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認	<input checked="" type="checkbox"/> 仕事前日の飲酒は控えめに <input checked="" type="checkbox"/> ぐっすり眠る
②仕事前	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認	<input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか <input checked="" type="checkbox"/> 食事をしたか <input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか <input checked="" type="checkbox"/> 二日酔いしていないか
③工作中	<input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声をかけ合う <input checked="" type="checkbox"/> 現場パトロール	<input checked="" type="checkbox"/> 水分・塩分の補給 <input checked="" type="checkbox"/> こまめに休憩 <input checked="" type="checkbox"/> 尿の色で脱水状態を確認

①前日のチェック

事業主・管理者の方へ

- ☑ 熱中症警戒アラートの確認



夕方に発表された場合
状況次第で
翌日の作業の見直しを検討

作業者の方へ

- ☑ 仕事前日の飲酒は控えめに

! 飲みすぎた翌日は
アルコールの利尿作用で
脱水状態になる



- ☑ ぐっすり眠る

! 夏は寝苦しくて
睡眠時間が
短くなりやすい



②仕事前のチェック

事業主・管理者の方へ

- 熱中症警戒アラートの確認

9:00

当日の朝アラートが発表された場合
状況次第で
作業の段取りを見直す

作業者の方へ

- よく眠れたか
! 寝不足だと体温調整機能が低下
- 食事をしたか
! 食事で水分・塩分等を摂取 [次頁参照](#)
- 体調は良いか
! 持病のある人は「服薬確認」も
- 二日酔いしていないか
! 二日酔いの場合は、すでに脱水状態



ファン付き作業服の充電を忘れずに

➔ 仕事前に食事をする

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



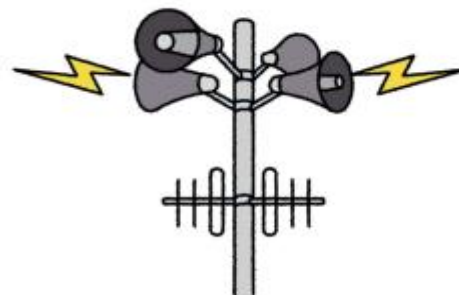
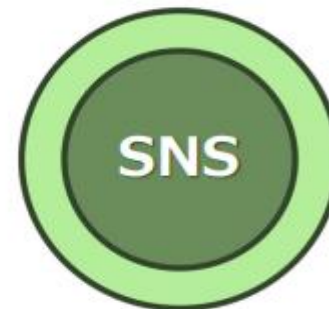
日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)

令和元年（2019）「国民健康・栄養調査」より

➔ 熱中症警戒アラート

【期間】 4月下旬～10月下旬

前日夕方（17時頃）、または**当日早朝（5時頃）**に都道府県ごとに発表
テレビ・ラジオ・防災無線・SNSを通じて発信



熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



③ 仕事中のチェック

事業主・管理者の方へ

✓ 単独作業を避け 声をかけ合う

! 一人作業の場合
周囲の人が
声をかける



✓ 監督者は 現場パトロール

! 作業員に声をかけ
安全確保に努める



作業者の方へ

✓ 水分・塩分の補給

! のどが渴いていなくても
こまめに水分と塩分を摂る



✓ こまめに休憩

! 休憩中にできるだけ
身体を冷やす



✓ 尿の色で脱水状態を確認

! 尿の色で脱水状態を
セルフチェック

→ 水分補給のタイミング

一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例

午前

午後



休憩時間だけでなく
仕事中にも水分を摂取

水分補給も、大切な仕事！

→ 水分補給の注意点

⚠ 塩分を同時に補給する



水分を摂らず
塩あめだけ舐めても
効果はありません！

スポーツ飲料を30分ごとに
コップ1杯(200ml)程度飲む

次頁参照

→ スポーツ飲料の塩分について

⚠️ 製品により分量が異なる ▶ 「栄養成分表示」を確認して選ぶ



栄養成分表示 (100ml当たり)

エネルギー	25kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.12g

← 食塩相当量：100mg当たり「0.1～0.2g」のものを選ぶ

糖分を控えたい人は、下記表示を参考に選ぶ

ゼロカロリー

カロリーオフ

糖質ゼロ

糖質オフ



「0カロリー」
「カロリーオフ」などの
違いについて

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declaration/consumers/assets/food_labeling_cms206_20210519_02.pdf

自分で「熱中症予防ドリンク」を作りたい方は

次頁参照

➔ 熱中症予防ドリンクの作り方

⚠️ 作った日に飲み切る



2. 暑熱順化（暑さに慣れる）

2週間ほどかけて、暑さに身体を慣らす

- ▶ 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- ▶ 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られる
- ▶ 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る



特に気をつける必要がある人

入職したての人

作業初日は
身体への負担が大きい



長期休暇あけの人

数日間でも作業から離れると
慣れの効果はなくなる

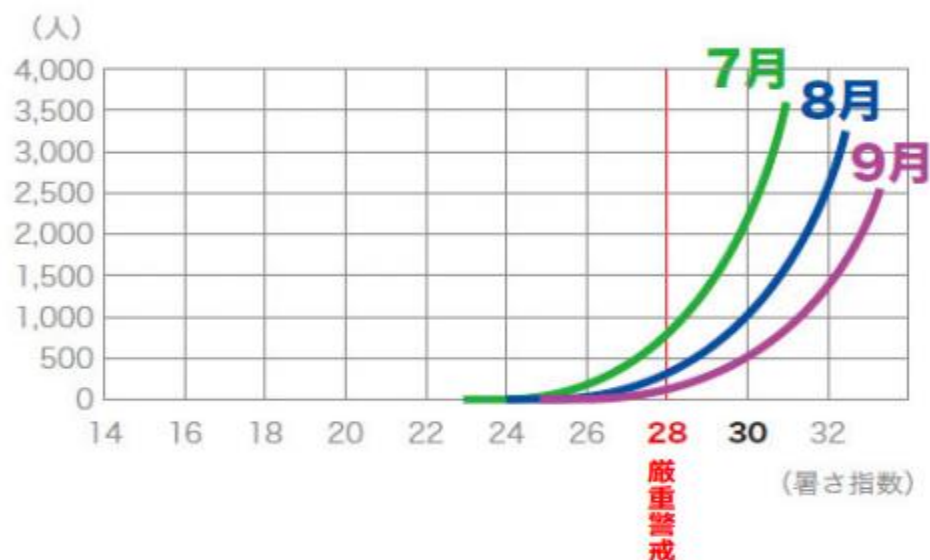
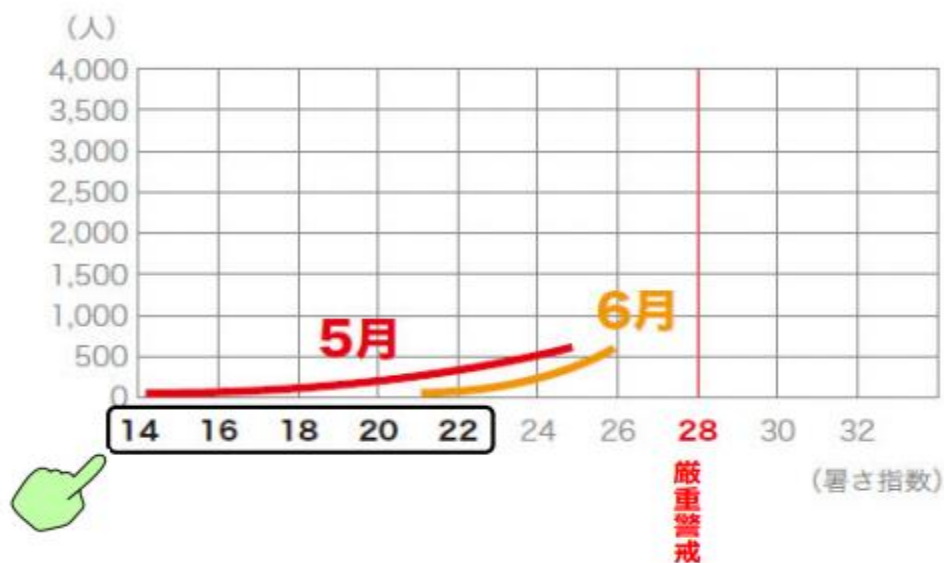
暑さに慣れるまでは…

仕事をする時間を
短くする

休憩時間を
長くする・回数を増やす

身体に負担がかかる
作業を減らす

➔ 熱中症の救急搬送者数



気温が高くない時期から
救急搬送者は出現

暑さに慣れてくると減少傾向
(暑熱順化が重要)

全国6都市※における熱中症による救急搬送者数(平成30年～令和3年)

※東京都・大阪市・名古屋市・新潟市・広島市・福岡市

➔ 暑熱順化トレーニング

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにする
数日から2週間ほど続けて完了する

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回~毎日



入浴・サウナ

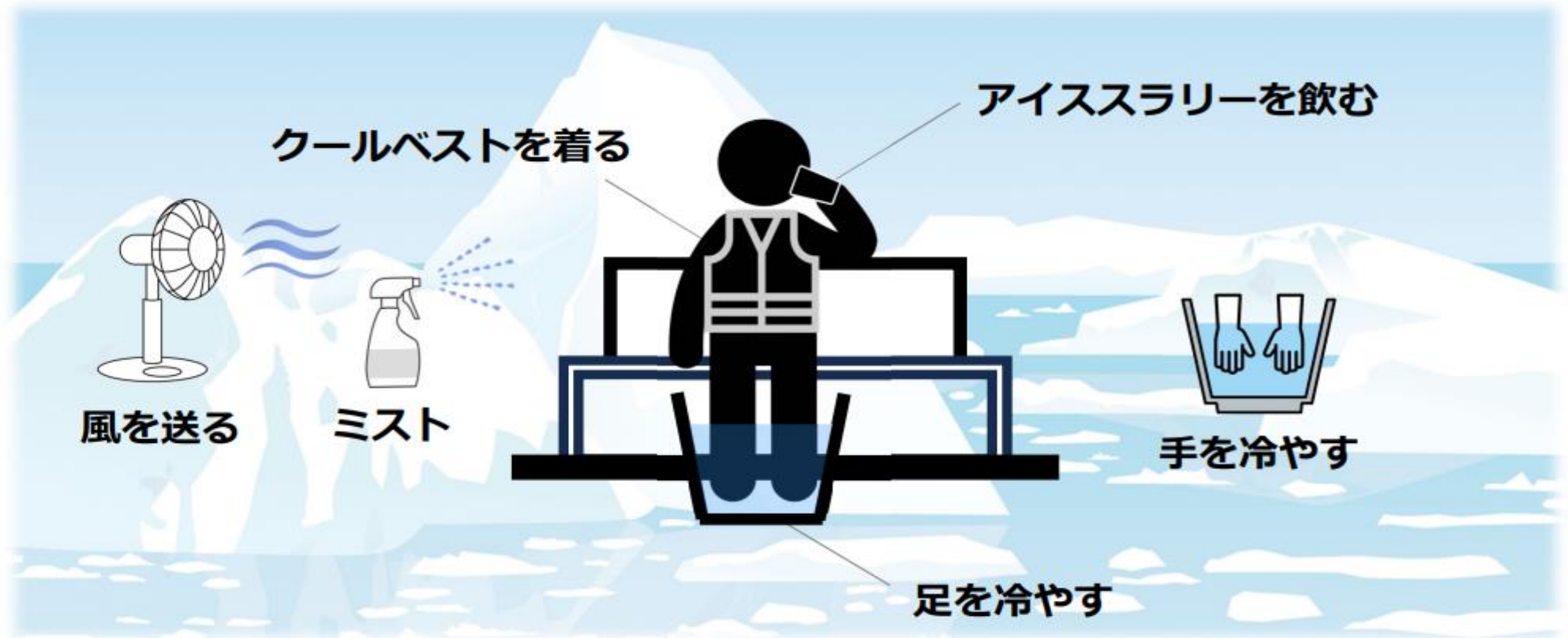
(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



3. プレクーリング

作業を始める前に、十分に身体を冷やしておき
作業中の体温上昇を緩やかにする熱中症の予防対策



➔ クールベスト

保冷剤や冷たい水で直接身体を冷やし、体温上昇を抑制



保冷剤式

保冷剤が内包されている
背部・胸部等の皮膚温を下げる



冷水循環式

冷水システムを利用



- 保冷剤と身体との接触面積が広いほど効果あり
- 保冷剤の温度が低いほど効果あり
- 冷却効果の持続時間と業務時間にあわせて、保冷剤の個数を決定

➔ 手足の冷却

手や足を冷却すると、冷やされた血液が身体の内部を巡り、身体が冷却される



- 10～15℃の温度が効果的
- 冷却時間は10分程度
- 仕事合間の小休憩で実施



温度が低すぎると
血管が収縮するため逆効果

➔ 手足の浸水 + 送風スプレー

仕事前に、手足の浸水、送風スプレーを同時に行うことで
身体内部の温度上昇を抑え、脱水状態を軽減することができる



- 身体内部の温度上昇を半減
- 脱水を大きき軽減
- 少なくとも15分程度行う

研究データは、こちら



➔ アイスラリー

アイスラリーとは、微細な氷と液体が混じり合った流動性のある氷状態の飲料
氷の結晶が小さいので飲みやすく、水よりも冷却能力がある



特 長

- 液体よりもゆっくりと冷たさが身体に浸透する
- 水分だけでなく、塩分や栄養素も補給

目安量

1回に100g程度を複数回（休憩時間毎に）



一度に大量に飲むと胃に負担をかけるため
少しずつ数回に分けて飲む

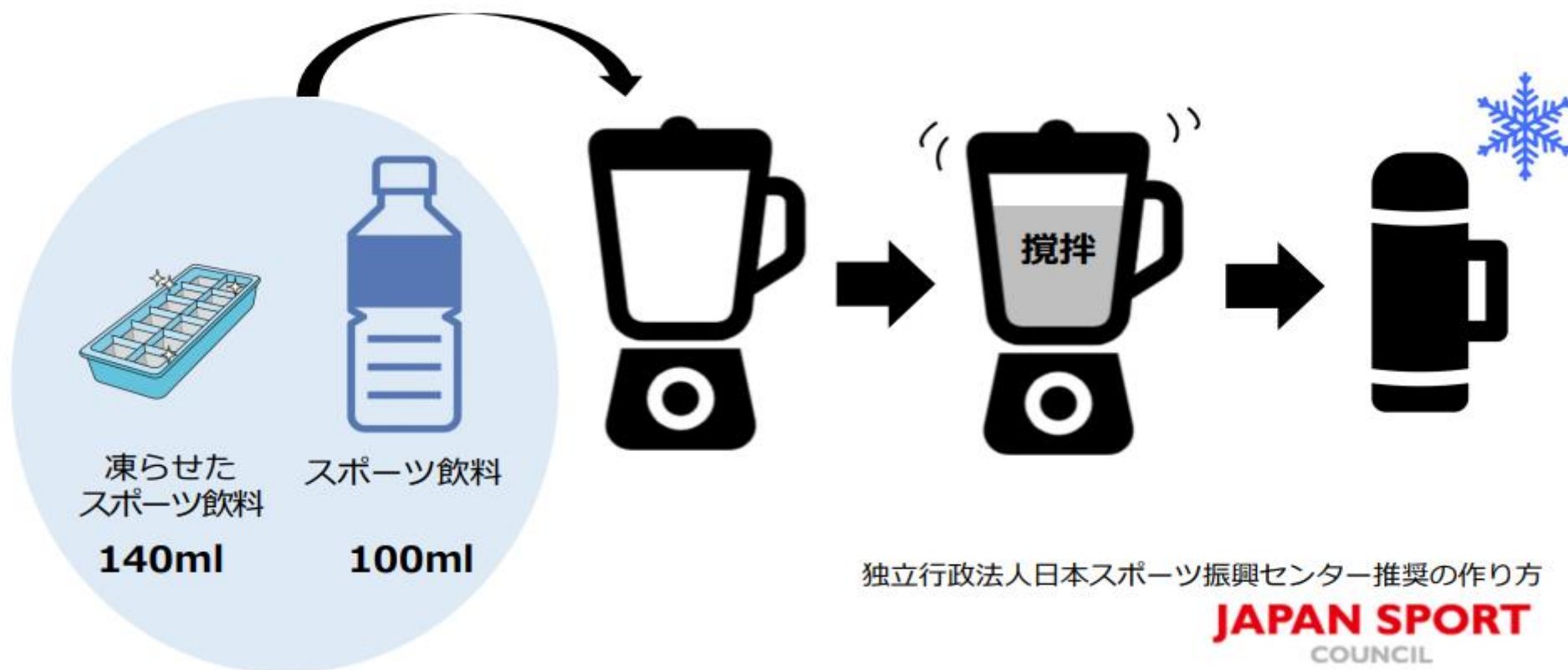
参 考

- 冷たい飲み物は、約 4℃
- アイスラリーは、約-1℃



➔ アイスラリーの作り方

凍らせたスポーツ飲料140mlに対して
液体のスポーツ飲料100mlと一緒にミキサーに入れて攪拌
凍らせたスポーツ飲料の代わりに、氷を使用しても構わない



➔ 組み合わせで効果アップ

いくつかの方法を組み合わせることで、より効果を高めることができる
作業内容や作業環境に合わせて、適切な冷却方法を作業に取り入れる

		身体の外部から冷却			身体の内部から冷却
		クールベスト	手のひらと前腕の冷却	送風スプレーと手足の浸水	アイスラリー
準備		アイスパック準備（複数）	冷たい水とバケツ	冷たい水とバケツ（2つ）	アイスラリー
		クーラーボックス		水スプレー	クーラーボックス
		取替用アイスパック		送風機など	
実施時間		アイスパックが冷たい間	10分程度	15分程度	数分
実施	始業前	●	●	●	●
	休憩中 (作業前)	●	● (小休憩には不向き)	● (小休憩には不向き)	●
	作業中	●			

4. 休憩時間と休憩場所について



- こまめに休憩（命が大事、臨機応変に対応）
- 休憩時間を有効利用（水分補給、身体冷却など）
- 作業時間帯の見直し、シフト制導入など

(参考) 休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安（1時間あたり）
1℃程度超過	15分 以上
2℃程度超過	30分 以上
3℃程度超過	45分 以上
それ以上超過	作業中止が望ましい



(出典) 米国産業衛生専門家会議 (ACGIH) の許容限界値を元に算出

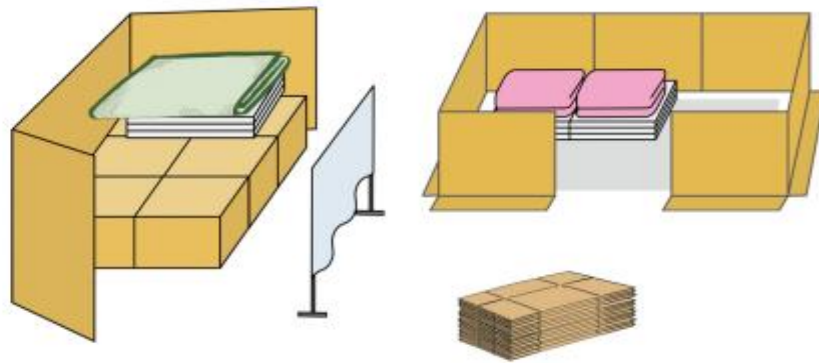


身体が暑さに慣れていない人は
これより長い休憩を推奨



➔ 休憩所に横になれる場所を作ろう

防災用ダンボールやアウトドア用の折りたたみベッドなどを活用すれば、足を伸ばして横になれるスペースを作れます。コンパクトに収納できるため、場所も取りません。

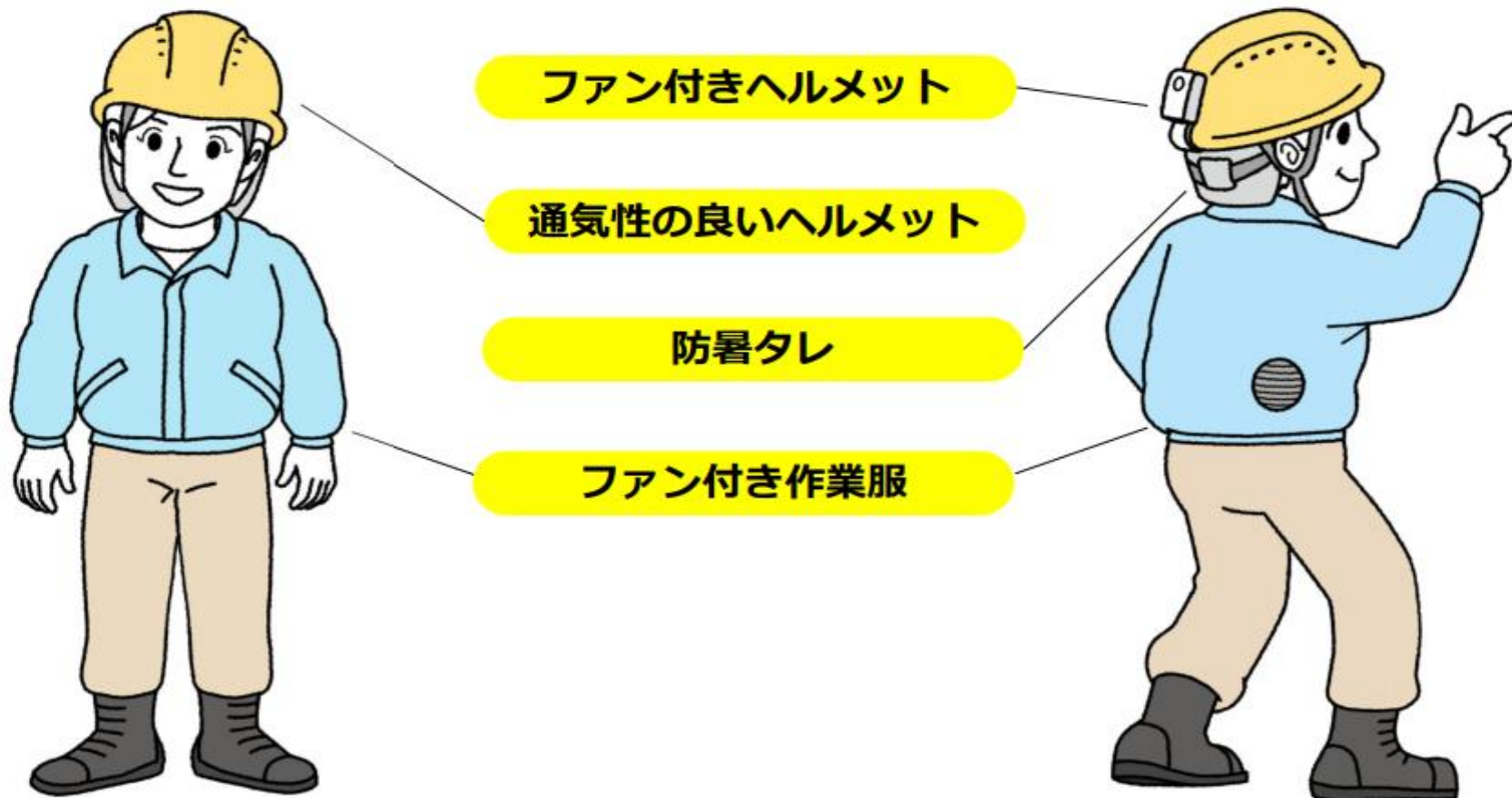


防災用ダンボールの活用例



折りたたみベッドの活用例

5. 予防対策グッズの使用



➔ 携帯グッズ

水分・塩分



応急手当カード



スマホ



クーラーボックス



タイマー



作業用パラソル



ウェアラブル端末



令和8年度エイジフレンドリー補助金

【熱中症対策コース】

対象：60歳以上の労働者

補助対象：熱中症予防対策として身体機能の低下を補い、安全に作業するための装置・装備の導入費用（補助率1/2 上限額100万円）

1. 体温を下げる機器

ファン付き作業服、移動式スポットクーラー（高年齢労働者の人数分が上限）



2. 冷却用設備

アイススラリー用冷凍ストッカー（最大400L）

※アイススラリー、スポーツドリンク、保冷剤は、対象外×

3. 健康管理デバイス

ウェアラブル機器（深部体温を推定できるもの）で、システムで管理できるタイプ

※ WBGT指数計は、対象外（令和8年度）×

職場における

熱中症防止のための

ガイドラインを参考に

熱中症を効果的に防止しましょう!

～職場での熱中症防止対策のポイント～

～職場での熱中症防止対策のポイント～



事業者の皆さんは、

- ① **「設備、体制の整備」**を参考に準備を行った上で、
- ② **「熱中症リスクの把握」**で熱中症によるリスクを把握・評価し、
- ③ **「熱中症リスクに応じた措置」**にある熱中症防止のための具体的な方法を、業種・業態に応じて選択し実施することにより、職場における熱中症を防止しましょう。

体制整備、必要な設備の整備を行いましょ！

- ▶ 体調不良時の報告体制、重篤化防止措置の手順を整備し、周知しましょ。
- ▶ WBGT 指数計や、休憩所等の整備を行いましょ。

熱中症リスクを適切に把握しましょ！

- ▶ WBGT 値を把握し、着衣補正を行い、身体作業強度及び暑熱順化の状況に応じた WBGT 基準値と比較しましょ。
- ▶ WBGT 基準値よりも高い場合は熱中症予防対策を実施しましょ。

リスクに応じた対策を検討しましょ！

対策例

- ▶ 作業場所の WBGT 値の低減、風通しの良い衣服の採用。
- ▶ 作業負荷の軽減、休憩の取得。
- ▶ 定期的な水分・塩分の摂取。
- ▶ 暑熱順化、健康状態の確認。



教育研修を行いましょ！

- ▶ 管理者、職長、作業者等、立場に応じた教育研修を実施しましょ。

もっと詳しく知りたい方へ

職場における
熱中症予防情報



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



熱中症関連情報



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html



熱中症予防情報サイト



<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症から
身を守るために



<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/ku/know/kurashi/netsu.html>



日本気象協会推進
「熱中症ゼロへ」
プロジェクト公式サイト



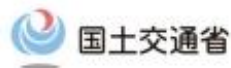
<https://www.netsuzero.jp/>



STOP！熱中症
～建設現場での熱中症の発生・重篤化を防ぐため～



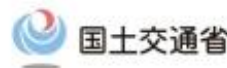
<https://www.mlit.go.jp/common/001292278.pdf>



建設現場における
熱中症対策事例集



<https://www.mlit.go.jp/tec/sekisann/sekou/pdf/290331jireisyuu.pdf>



熱中症対策



https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/nechu.html





STOP!

熱中症 クールワーク キャンペーン

職場での熱中症により近年は、
一年間で約30人が亡くなり、
約1,000人以上が4日以上
仕事を休んでいます。



熱中症対策情報はこちら

キャンペーン期間

4月	5月	6月	7月	8月	9月
準備			重点取組		

ご清聴ありがとうございました