

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、点検してみましょう！

準備期間に 4月 すべきこと

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 労働衛生管理体制の確立
事業場ごとに熱中症予防管理者を選任し熱中症予防の責任体制を確立 | <input type="checkbox"/> 暑さ指数(WBGT)の把握の準備
JIS規格に適合した暑さ指数計を準備し点検 | <p>厚生省「学ぼう！備えよう！職場における熱中症」
環境省熱中症予防情報サイト</p> | |
| <input type="checkbox"/> 作業手順・作業計画の策定
暑さ指数に応じた休憩時間の確保、作業中止に関する事項を含めた作業計画を策定 | <input type="checkbox"/> 設備対策の検討
暑さ指数低減のための簡易な屋根、通風または冷房設備、散水設備の設置を検討 | | <input type="checkbox"/> 休憩場所の確保の検討
冷房を備えた休憩場所や涼しい休憩場所の確保を検討 |
| <input type="checkbox"/> 服装の検討
透湿性と通気性の良い服装を準備、送風や送水により身体を冷却する機能をもつ服の着用も検討 | <input type="checkbox"/> 教育研修の実施
管理者、労働者に対する教育を実施 | | <input type="checkbox"/> 緊急時の対応の事前確認
緊急時の対応(異常時における連絡体制や対応手順等)を確認し、関係者に周知 |

キャンペーン期間に 5月～9月 にすべきこと

- | | | |
|--|---|---|
| STEP 1 暑さ指数の把握と評価
JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握
地域を代表する一般的な暑さ指数(環境省)を参考とすることも有効 | STEP 2 測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底 | |
| <input type="checkbox"/> 暑さ指数(WBGT)の低減
準備期間に検討した設備対策を実施 | <input type="checkbox"/> 休憩場所の設備
準備期間に検討した休憩場所を設置 | <input type="checkbox"/> 服装
準備期間に検討した服装を着用 |
| <input type="checkbox"/> 作業時間の短縮
作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩・作業中止 | <input type="checkbox"/> プレクーリング
作業開始前や休憩時間中に深部体温を下げる | <input type="checkbox"/> 水分・塩分の摂取
水分と塩分を定期的に摂取(水分等を携行させる等を考慮) |
| <input type="checkbox"/> 暑熱順化への対応
熱に慣らすため、7日以上かけて作業時間の調整
※新規入職者や休み明け労働者は別途注意すること | <input type="checkbox"/> 健康診断結果に基づく対応
次の疾病を持った方には医師等の意見を踏まえ配慮
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 | <input type="checkbox"/> 日常の健康管理
当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを指導し、作業開始前に確認 |
| <input type="checkbox"/> 作業中の労働者の健康状態の確認
巡視を頻繁に行い声をかける、「パディ」を組ませる等作業者に互いの健康状態を留意するよう指導 | <input type="checkbox"/> 異常時の対応(中面のフローチャート参照)
あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等の周知徹底
少しでも本人や周囲が異変を感じたら、あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等に基づき適切に対応
※必ず一旦作業を離れ、全身を濡らして送風することなどにより身体を冷却
※症状が回復しない場合は躊躇なく病院に搬送する(症状に応じて救急隊を要請) | |

重点取組期間に 7月 にすべきこと

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加 | <input type="checkbox"/> 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加 |
| <input type="checkbox"/> 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底 | <input type="checkbox"/> 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施 |
| <input type="checkbox"/> 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底 | <input type="checkbox"/> 熱中症のおそれがあるものを発見したときは、躊躇することなく救急隊を要請 |



STOP!

熱中症

厚生労働省と中央労働災害防止協会(中災防)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」(令和8年5月1日～9月30日)を積極的に展開し、職場の取り組みをサポートします。



熱中症による死亡災害は、そのほとんどが**初期症状・対応の遅れにより重篤化**していることから令和7年6月1日より職場において熱中症のおそれのある労働者を**早期発見**し、作業からの離脱、身体冷却、医療機関への搬送等につなげられるよう、事業場ごとの報告体制の整備、これらの作業手順作成、関係労働者への周知等が**罰則付きで義務化**されました。

熱中症は、発見の遅れがいのちに関わる一方、適切な作業管理、作業環境管理、健康管理や労働衛生教育を行うことで、防ぐことができます。
適切な予防対策で、熱中症による死亡災害ゼロを目指しましょう。

中災防では、特設サイトにて熱中症の最新情報を公開しています

特設サイトはこちら



全ての働く人々に安全・健康を ~Safe Work, Safe Life~
JISHA 中災防

特別民間法人 **中央労働災害防止協会** (中災防)
〒108-0014 東京都港区芝5-35-2
【TEL】 03-3452-6449 【E-mail】 koho@jisha.or.jp
お問い合わせは総務部 広報課まで

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、**①体制の整備 ②手順の作成 ③関係者への周知**が事業者には義務付けられています。

☀️ 見つける → 判断する → 対処する

現場の実態に即した具体的な対応

- 「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およ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。
- 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、
 - 事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先および所在地等
 - 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の作成および関係作業員への周知**

対象となるのはWBGT28度以上または気温31度以上の場所において、**継続して1時間以上または1日4時間を超えて行われることが見込まれる作業**

※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、上記に準じた対応を推奨する。
※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、上記対応を講ずることとする。(スポットワークも対象)

職場における熱中症防止のためのガイドライン(厚生労働省)



暑さ指数(WBGT)を確認しましょう



熱中症は予防が大切です

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



図書



ポスターの対応を



熱中症緊急対応カード



体調不良はすぐ報告!!

あらかじめ連絡先や手段、搬送先、応急処置など緊急時に必要な手順を確認しておきましょう!!



- 立ちくらみ・大量の汗 筋肉痛・筋肉の硬直がある
- 頭痛・吐き気 嘔吐・倦怠感がある
- 転倒するなどの 集中力や判断力の低下の 症状がある
- 言動が おかしい (意識障害がある)
- 体にふれると 熱い (高体温)

これらは熱中症の危険サイン

異変がある人を一人きりにせず、すぐに医療機関を受診させましょう。熱中症による死亡災害のほとんどが「初期症状の放置・対応の遅れ」が原因です。

熱中症の救急処置 (現場での応急処置)

意識はありますか?

意識ははっきりしている

●涼しい環境へ避難。 脱衣・冷却してください (濡れタオル・ミストファン等を活用してください)

●水分・塩分を 摂取させてください (アイスラリー・経口補水液等を活用してください)

意識がない、 呼びかけに応じない、 全身が痛い等

救急隊を要請すべきか迷う場合は、 [#7119] を活用

救急隊を要請してください



●涼しい環境へ避難。 脱衣・冷却してください

水分等を自力で摂取できない場合は…

症状が良ならない場合は…

医療機関へ搬送してください



救急隊を待つ間…

- 作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却しましょう。
- 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。
- 経過観察中はひとりにしないようにしましょう。

回復後の体調急変等により症状が悪化する可能性がある為、連絡体制や急変時等の対応を定めておきましょう。

中小規模事業場安全衛生相談窓口 (9:00~17:00 土日・祝日を除く)

熱中症予防対策など、職場の安全衛生に関するご相談は中災防へ!

相談無料	本部 TEL:03-3452-6296	相談フォーム
北海道安全衛生サービスセンター	TEL:011-512-2031	近畿・大阪安全衛生総合サービスセンター TEL:06-6448-3450
東北安全衛生サービスセンター	TEL:022-261-2821	中国四国安全衛生サービスセンター TEL:082-238-4707
関東安全衛生サービスセンター	TEL:03-5484-6701	同 四国支所 TEL:087-861-8999
中部安全衛生サービスセンター	TEL:052-682-1731	九州安全衛生サービスセンター TEL:092-437-1664
同 北陸支所	TEL:076-441-6420	

※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。

図書・用品の 問い合わせは **出版事業部**

TEL 03-3452-6401 (受注専用)
URL <https://shop.jisha.or.jp/>

