

(タイトルページ)

アメリカ合衆国労働省職業安全衛生局 (Occupational Safety and Health Administration, Ministry of Labor, United States, 略称: US-OSHA) は、2025 年 5 月 27 日に、

“ Prevent Heat Illness at Work , Outdoor and indoor heat exposure can be dangerous ”
(職場における熱中症を防ぐ。屋外でも屋内でも、熱にさらされることは危険です。)

と題する記事 (ポスターの形式になっています。) を掲載しました。その内容は、我が国の熱中症対策 (関連する労働安全衛生規則の改正規定の施行が 2025 年 6 月 1 日に迫っています。) にとっても参考になるものであると、この資料作成者は考えまして、その記事を別記 1 のとおり転載し、その原文を別記 2 のとおり対訳しました。

○本稿の作成年月: 2025 年 5 月

○本稿の作成者 : 中央労働災害防止協会技術支援部国際課

(別記 1)

事項	原典の英語原文又は説明	左欄の日本語仮訳
原典の名称	Prevent Heat Illness at Work Outdoor and indoor heat exposure can be dangerous.	職場における熱中症を防ぐ。 屋外でも屋内でも、熱にさらされることは危険です。
原典の所在	https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/3431_wksiteposter_en.pdf	—
著作権について	Freedom of Information Act(FOIA) に基づき、同法が規定する一定の例外を除き、原則として利用することが認められています。	—



Prevent Heat Illness at Work

outdoor and indoor heat exposure can be dangerous.

Ways to Protect Yourself and Others

Ease into Work. Nearly 3 out of 4 fatalities from heat illness happen during the first week of work.



- ✓ New and returning workers need to build tolerance to heat (acclimatize) and take frequent breaks.
- ✓ Follow the 20% Rule. On the first day, work no more than 20% of the shift's duration at full intensity in the heat. Increase the duration of time at full intensity by no more than 20% a day until workers are used to working in the heat.



Drink Cool Water

Drink cool water even if you are not thirsty – at least 1 cup every 20 minutes.



Take Rest Breaks

Take enough time to recover from heat given the temperature, humidity, and conditions.



Find Shade or a Cool Area

Take breaks in a designated shady or cool location.



Dress for the Heat

Wear a hat and light-colored, loose-fitting, and breathable clothing if possible.



Watch Out for Each Other

Monitor yourself and others for signs of heat illness.



If Wearing a Face Covering

Change your face covering if it gets wet or soiled. Visually check on others frequently.

First Aid for Heat Illness

The following are signs of a medical emergency!



- Abnormal thinking or behavior
- Slurred speech
- Seizures
- Loss of consciousness



1 > CALL 911 IMMEDIATELY



2 > COOL THE WORKER RIGHT AWAY WITH WATER OR ICE



3 > STAY WITH THE WORKER UNTIL HELP ARRIVES



Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

If a worker experiences:

- Headache or nausea
- Weakness or dizziness
- Heavy sweating or hot, dry skin
- Elevated body temperature
- Thirst
- Decreased urine output



Take these actions:

- > Give water to drink
- > Remove unnecessary clothing
- > Move to a cooler area
- > Cool with water, ice, or a fan
- > Do not leave alone
- > Seek medical care if needed



OSHA Occupational Safety and Health Administration

For more information: 1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat

*Employers are entitled to your free credit report. You must first sign the request for your credit report. Some employers may not be required to provide your credit report. For more information, visit www.annualcreditreport.com or call 1-888-851-1322.

 Prevent Heat Illness at Work Outdoor and indoor heat exposure can be dangerous.	職場における熱中症を防ぐ。 屋外でも屋内でも、熱にさらされることは危険です。
Ways to Protect Yourself and Others	自分自身及び他人を守る方法
Ease into Work. Nearly 3 out of 4 fatalities from heat illness happen during the first week of work.  ✓ New and returning workers need to build tolerance to heat (acclimatize) and take frequent breaks. ✓ Follow the 20% Rule. On the first day, work no more than 20% of the shift's duration at full intensity in the heat. Increase the duration of time at full intensity by no more than 20% a day until workers are used to working in the heat.	作業に集中する 熱中症による死亡事故の 4 件中 3 件近くが、作業を始めた最初の週に起こっています。 ✓ 新入社員及び復帰した労働者は、暑さへの耐性を付け（順化）、頻繁に休憩を取る必要がある。 ✓ 20%ルールに従うこと。初日は、暑さの中、シフト時間の 20%以下の時間しかフル稼働させない。 労働者が暑さの中で働くことに慣れるまで、1 日に 20%を超えない範囲でフル強度で働く時間を長くする。
 Drink Cool Water Drink cool water even if you are not thirsty — at least 1 cup every 20 minutes.	冷たい水を飲む のどが渴いていなくても冷たい水を飲む。 20 分ごとに 1 杯
 Take Rest Breaks Take enough time to recover from heat given the temperature, humidity, and conditions.	休憩を取る。 気温、湿度及び状況を考慮し、暑さから回復するために十分な時間を取る。
 Find Shade or a Cool Area Take breaks in a designated shady or cool location.	日陰や涼しい場所を探す。 日陰や涼しい場所で休憩を取る。
 Dress for the Heat Wear a hat and light-colored, loose-fitting, and breathable clothing if possible.	暑さ対策 帽子をかぶり、なるべく薄い色でゆったりとした通気性の良い服を着る。

 Watch Out for Each Other Monitor yourself and others for signs of heat illness.	お互いに気をつける。 熱中症の徴候がないか、自分自身及び他人を監視する。
 If Wearing a Face Covering Change your face covering if it gets wet or soiled. Verbally check on others frequently.	フェイスカバーを着用している場合 フェイスカバーが濡れたり、又は汚れたりした場合は交換する。こまめに相手の様子を口頭で確認する。

First Aid for Heat Illness	熱中症の応急処置
The following are signs of a medical emergency!  ● Abnormal thinking or behavior ● Slurred speech ● Seizures ● Loss of consciousness	以下は緊急事態の兆候です！ ● 異常な思考や行動 ● 言葉が不明瞭 ● 発作 ● 意識喪失
1 » CALL 911 IMMEDIATELY 2 » COOL THE WORKER RIGHT AWAY WITH WATER OR ICE 3 » STAY WITH THE WORKER UNTIL HELP ARRIVES	1 すぐに 911 番(米国救急番号)通報する 2 作業員を水又は氷ですぐに冷やす。 3 助けが到着するまで、作業員と一緒にいる。



Watch for any other signs of heat illness and act quickly. When in doubt, call 911.

If a worker experiences:

Headache or nausea

Weakness or dizziness

Heavy sweating or hot, dry skin

Elevated body temperature

Thirst

Decreased urine output

その他の熱中症の兆候に注意し、迅速に行動する。疑わしい場合は 911 に電話すること。

労働者が以下を経験した場合：

頭痛又は吐き気

脱力感又はめまい

多量の発汗又は皮膚のほてり、乾燥

体温の上昇

のどの渇き

尿量の減少

		
Take these actions: » Give water to drink » Remove unnecessary clothing » Move to a cooler area » Cool with water, ice, or a fan » Do not leave alone » Seek medical care if needed		以下の行動をとる： 水を飲ませる。 不要な衣類を脱ぐ。 より涼しい場所に移動する。 水、氷又は扇風機で冷やす。 一人にしない。 必要であれば医療機関を受診する。

 	職業安全衛生局
For more information: 1-800-321-OSHA (6742) TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat Federal law entitles you to a safe workplace. You have the right to speak up about hazards without fear of retaliation. See www.osha.gov/workers for information about how to file a confidential complaint with OSHA and ask for an inspection.	詳細はこちら 1-800-321-osha (6742) TTY 1-877-889-5627 www.osha.gov/heat 連邦法はあなたに安全な職場を与える権利を与えています。あなたには、報復を恐れずに危険について発言する権利があります。OSHA に機密の苦情を申し立て、監督を求める方法については、www.osha.gov/workers を参照してください。