

## 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！

<input type="checkbox"/> ①暑さ指数(WBGT)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。
<input type="checkbox"/> 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(氷、おしぼり、シャワー等)なども備えましょう。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> ④熱に慣れ、環境に適応するため、暑熱順化の期間を設けていますか	➡	暑さに慣れていない場合は、7日以上かけて日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくような運動や入浴をしましょう。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> ⑦糖尿病などの疾病や睡眠不足、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、熱中症の発症リスクが高い場合は必要に応じて作業の配置換え等しましょう。また、作業中も健康状態に留意しましょう。
<input type="checkbox"/> 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。
<input type="checkbox"/> ⑨身体を冷却できるアイススラリー(流動性の氷状飲料)などを準備していますか	➡	体温上昇を抑えるため、アイススラリーなどを作業開始前や休憩時間中に摂取してプレクーリングを行いましょう。



# STOP! 熱中症



暑さ指数(WBGT)を確認しましょう



作業開始前にあらかじめ深部体温を下げるプレクーリングを取り入れましょう

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



横幕

図書・用品の  
お問い合わせは **出版事業部**

TEL 03-3452-6401 (受注専用)

URL <https://shop.jisha.or.jp/>



特設サイトはこちら

中災防 STOP! 熱中症

検索

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6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。

熱中症は適切な作業管理、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。

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





# 熱中症は、屋外作業だけでなく、 屋内作業でも発生します



## 暑さ指数(WBGT)を 確認しよう!

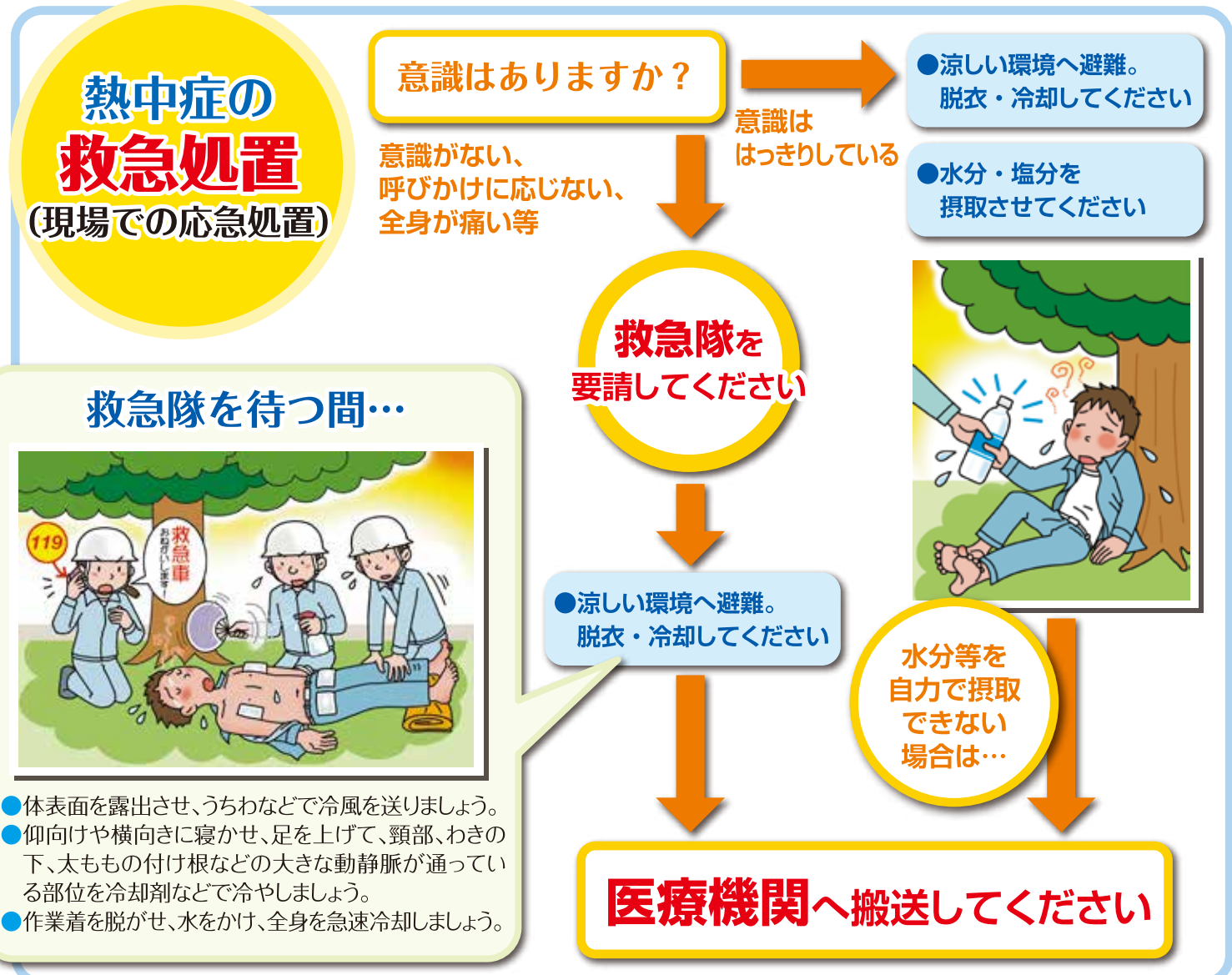
暑さ指数(WBGT)は、気温、湿度、風速、輻射熱を考慮した暑熱環境によるストレス評価を行うための指数です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)ですが、その値は気温とは異なります。熱中症予防対策の指標として、暑さ指数(WBGT)を確認し、熱中症予防管理者等による職場巡視や水分・塩分の摂取、必要に応じて作業時間を短縮する等の適切な対策を講じましょう。

暑さ指数	WBGT値	熱中症予防のための行動指針
危険	31℃以上	Danger! ● できるだけ早く、高温しきよく涼しい場所に移動しましょう。 ● 高齢者においては、暑熱環境でも、危険性が高くなります。
厳重警戒	28~31℃	Severe Warning! ● 暑熱環境の危険性が高いので、高温の上昇に注意しましょう。
警戒	25~28℃	Warning! ● 暑熱環境の危険性が中程度です。暑い環境や作業をする際は、定期的に充分な休息をとり、水分を補給しましょう。
注意	25℃未満	Caution! ● 暑い環境や長時間の作業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ましょう。

- 立ちくらみ 筋肉痛・筋肉の硬直がある場合
- 大量の発汗がある場合
- 頭痛・吐き気 嘔吐・倦怠感がある場合
- 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)

## 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。



**相談無料** 中小規模事業場安全衛生相談窓口 (9:00~17:00)

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!  
※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

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