

職場における熱中症対策

～命を守る行動と職場でできる工夫～

～6月からすべき対応とは～

～室内でも熱中症に注意～

罰則 あり 職場の 熱中症対策が義務化！

熱中症対策が義務づけられる作業の条件

※28度以上または気温31度以上の環境で、
連続1時間以上または
1日4時間以上の実施が見込まれる作業

現地踏査：現地調査
プロクラチラシ配布など

屋外作業 3つの注意点

①前日のチェック

- ☒ 仕事前日の飲酒は控えめに
- ☒ ぐっすり眠る
- ☒ 熱中症警戒アラートの確認

②仕事前のチェック

- ☒ よく眠れたか
- ☒ 食事をしたか
- ☒ 体調は良いか
- ☒ 二日酔いしていないか
- ☒ 熱中症警戒アラートの確認

③仕事中のチェック

- ☒ 単独作業を避け、声をかけ合う
- ☒ 監督者は現場パトロール
- ☒ 水分・塩分の補給
- ☒ こまめに休憩

①前日のチェック

事業主・管理者の方へ
ファン付き作業服の
充電を忘れずに



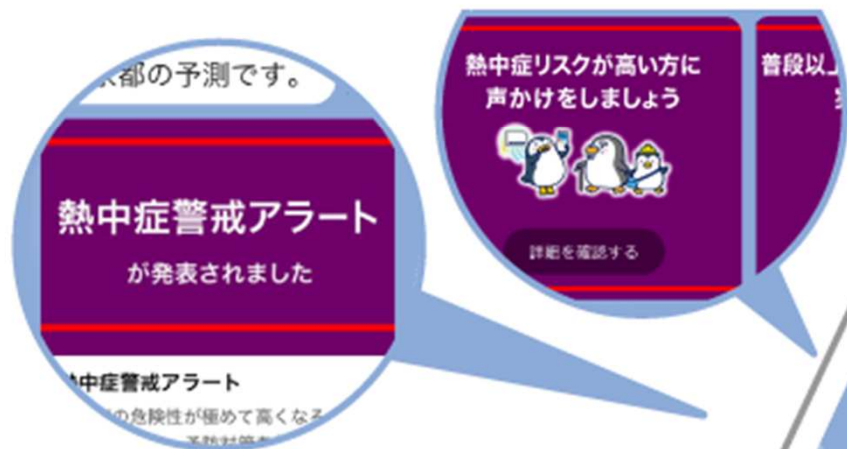
ぐっすり眠る

前日の飲酒
は控えめに！



公式アカウントは次のとおりです。

- アカウント名：環境省
- LINE ID：kankyo_jpn



熱中症警戒アラートの確認
LINE公式アカウント「環境省」
熱中症予防対策の情報配信

②仕事前のチェック

朝ごはん食べた？



睡眠取った？



体調はどお？

熱中症アラート確認！

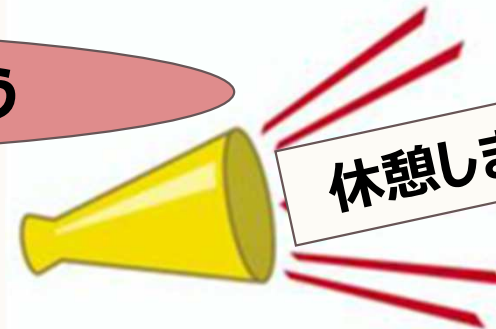
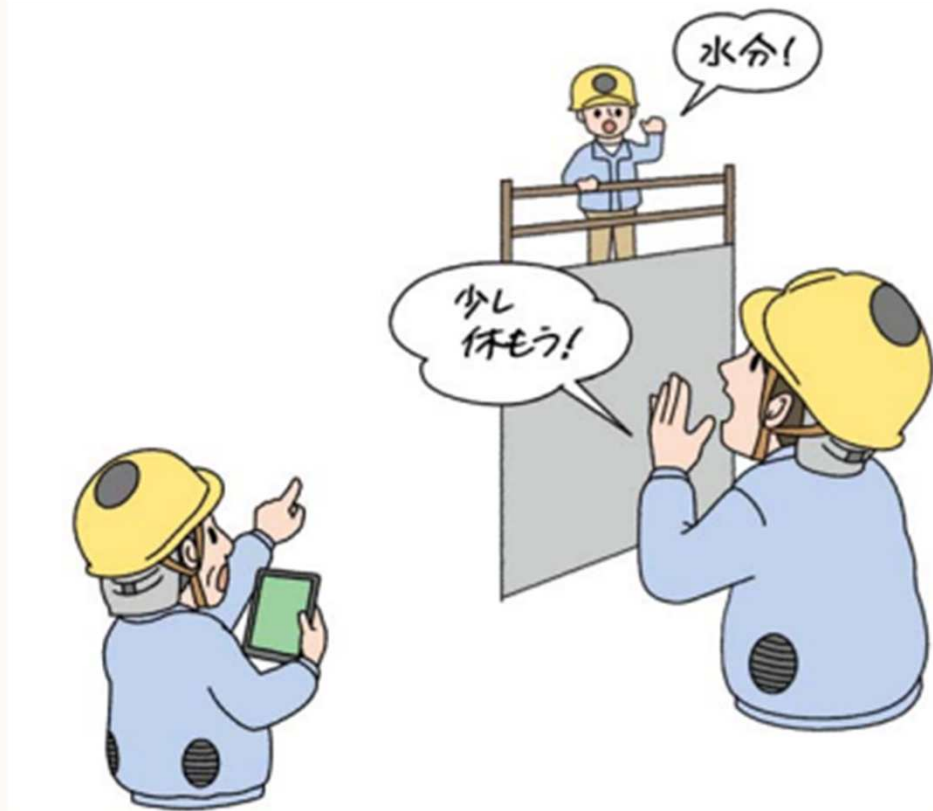


二日酔いじゃない？



③ 仕事中のチェック

単独作業を避け、声をかけ合う



休憩しましょう！



こまめに休憩をとる
水分・塩分の補給



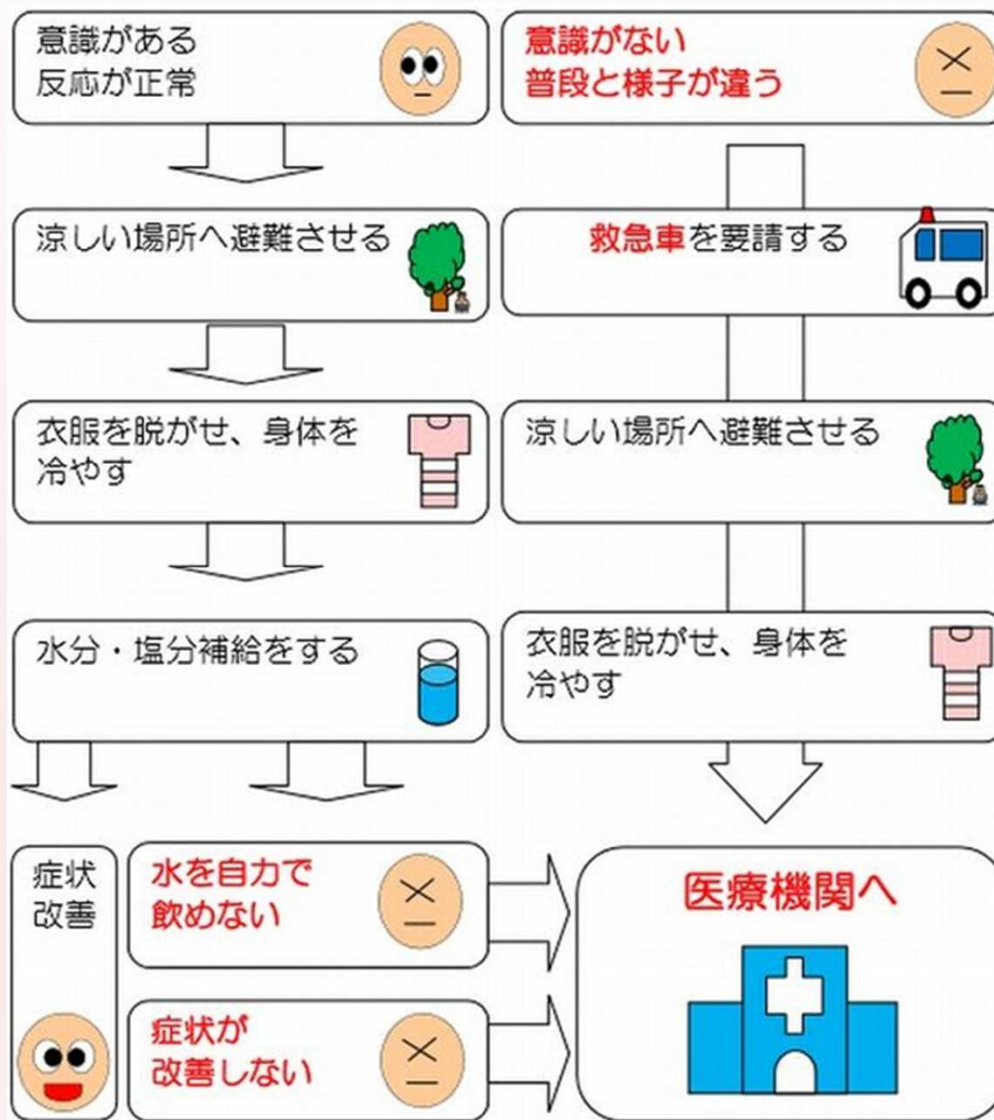
いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

熱中症の症状と重症度分類



重症度	症状		手当
I 度	熱失神 熱けいれん (筋けいれん)	●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	119番▶応急手当 ●冷所で安静 ●身体を冷やす ●水分と塩分の補給 ●見守り
II 度	熱疲労	●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感	
III 度	熱射病	●意識がない ●けいれん発作 ●身体が熱い	

熱中症の応急処置

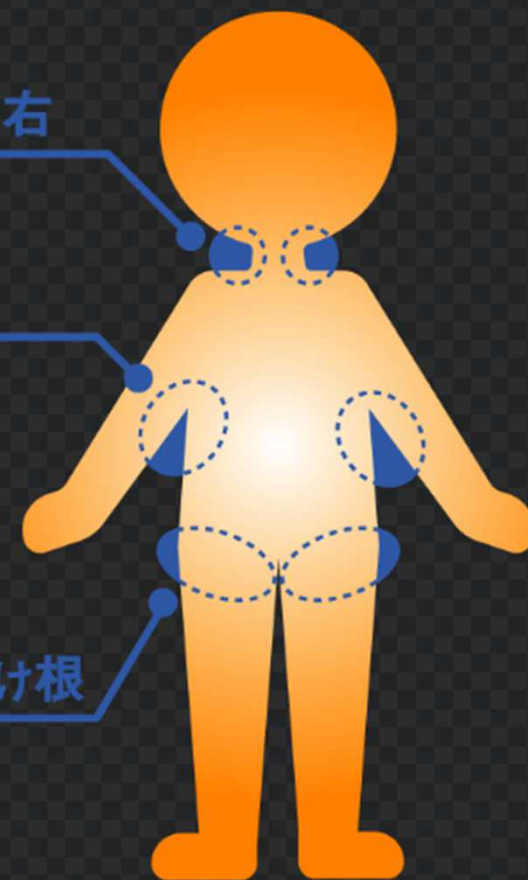


体の熱を冷やす場所

首の左右

脇の下

足の付け根



「命を救う行動」 現場で作業員が倒れたときの 対応



③ 救急搬送▼生還

すぐに**119番**▶水をかけ、全身を『**急速冷却**』！

「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

室内作業 熱中症対策

症状が出る前に、早めの対策を



(注) 二次元コードから環境省公式LINEアカウントを「友だち」に追加すると「熱中症警戒アラート」がLINE上で通知されます。

経口補水液

経口補水液には500ミリリットルあたり1.1~1.8グラムもの食塩相当量が含まれており、塩分の取り過ぎにつながります。正しい飲み方は熱中症による脱水時です。

☑ 軽度の脱水の症状

- ✓ 頭痛
- ✓ めまい
- ✓ ふらつき
- ✓ 喉の渇き
- ✓ 口の中の渇き
- ✓ 大量の汗
- ✓ 汗をかかなくなる（中等度の脱水のサイン）

- ✓ 食欲がなくなる
- ✓ 尿の量が少なくなる
- ✓ ぼーっとする、集中力がなくなる
- ✓ 軽い下痢
- ✓ 嘔吐
- ✓ 微熱 など

経口補水液
事務所ごとに購入
浦和事務所購入済



労働災害

就業災害を防ぐために重要なのは「気づくこと」

①事故を知り

職場における労働災害

②危険に気づき

熱中症の危険性
熱中症警戒アラート・労働環境の安全確保
体調不良時に無理をさせない

③対策をうつこと

空調服の作業着購入・経口補水液購入
こまめな水分補給と休憩
定期的な健康診断
熱中症の症状や予防方法についての知識を持つ
冷却シートを使用するなどの基本的な応急処置を全員が理解

**これらの対策を徹底することで、会社は労働者の安全を確保し、
熱中症による労働災害を未然に防ぐことができます。**

リスクマネジメント（危険回避）

事故予防の心理要素A・B・C

「恥ずかしい」と思
わない・思わせな
い職場作り
→全員で安全を
構築する職場環
境作りが大切

「気持ちスイッチ」
を入れる。メリハリ
のある環境作り
→ONとOFFの
区別をつけ気持
ちにメリハリをつけ
る

A 当たり前のことを 当たり前のことを当たり前に行うことが「安全」への最短距離です。

B バカにしないで 恥ずかしがらずに、バカにしないで手を抜かずに行う。

C ちゃんとやる やると決めたら中途半端にやらない。
中途半端は事故を招く

事故をおこさないために、何をすべきかを
常に疑い・考え・行動するクセをつけましょう

今日も1日



- ～ 熱中症は「早期発見・即対応」で命が救える～
- ～ 全員が意識して、声をかけ合う職場へ～
- ～ 「気づき」と「一声」が大切です！ ～

ご安全に！