

# 職場の「熱中症」を防ごう！

～夏を迎える前から、計画的に熱中症の予防対策に取り組みましょう～

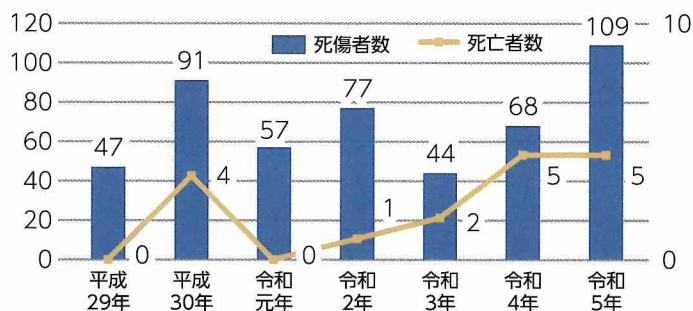
令和5年の東京労働局管内の熱中症による休業4日以上労働災害は109件発生し、うち5件が死亡災害となっています（数値は令和6年1月末日現在）。業種別では、建設業、警備業がそれぞれ2割強を占め、陸上貨物運送事業、ビルメンテナンス業など幅広い業種で発生しています。また、屋外作業に限らず、屋内作業においても発生しています。

月別の熱中症による死傷者数をみると、全体の約8割が7月から8月にかけて発生しており、特に梅雨明け直後と夏休み明け時期に多く発生しています。令和4年は記録的な高温となった6月に23件（34%）が発生し、令和5年もほぼ半数の49件が7月に発生するなど、近年は月別の平均最高気温が高い8月以前に熱中症発生のピークがきています。

熱中症に対しては、正しい知識と適切な予防対策や応急処置が必要です。**夏を迎える前から、計画的に熱中症の予防対策に取り組みましょう。**



熱中症による死傷者数の推移（平成29年～令和5年）



月別の熱中症発生状況（平成30年～令和5年）



**令和5年に発生した熱中症の発生事例【東京】**（参考）気温は、東京管区气象台（千代田区北の丸公園）の値です。

| 発生月時間     | 業種            | 発生状況                                                             | 発生時気温<br>(発生日最高気温) | 休業見込<br>日数等 |
|-----------|---------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|
| 6月<br>10時 | 警備業           | 屋外の工事現場において、ふらついて倒れたもの。日陰で一時間休憩したが、回復しないため救急車を呼び搬送された。3日後死亡。     | 28.5℃<br>(30.1℃)   | 死亡          |
| 7月<br>10時 | ビルメンテナ<br>ンス業 | マンション清掃業務中に気分が悪くなり、休憩後、帰宅途中に救急搬送された。                             | 31.4℃<br>(33.8℃)   | 約30日        |
| 8月<br>17時 | 建設業           | 建設現場において養生、養生撤去、清掃等の業務に従事し、ごみを建物から屋外に運んでいた際に倒れ、病院に搬送されたが、死亡したもの。 | 31.2℃<br>(34.5℃)   | 死亡          |
| 9月<br>11時 | 飲食店           | 店舗厨房のエアコンが故障している中、調理を行っていたところ失神したうえに、転倒したため負傷したもの。               | 32.5℃<br>(36.1℃)   | 約30日        |

## 熱中症とは

高温、多湿の環境下で体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害で、症状により次のように分類されます。これらの症状が現れた場合は、熱中症が疑われます。

|      |                                  |                    |
|------|----------------------------------|--------------------|
| I度   | めまい・立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り） | 重症度<br>小<br>▼<br>大 |
| II度  | 頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下         |                    |
| III度 | 意識障害、ふらつき、けいれん発作（ひきつけ）、高体温       |                    |



# 暑さ指数(WBGT 値)を活用しましょう!

暑さ指数を計測し、作業内容や装備と比較し、熱中症リスクを確認しましょう。

## 1 暑さ指数の計測

実測できない場合は「その地域を代表する一般的な暑さ指数」(予報サイトなど)+補正手段により、参考値を算出してください

## 2 衣類の補正值と作業内容で熱中症リスクを確認

## 3 リスクに応じた対策を検討、実行



暑さ指数の実況と予測  
(環境省熱中症予防情報サイト)



暑さ指数の計算方法はこちら

# おもな熱中症対策

## 1 作業環境管理

- ・作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所又は日陰等の涼しい休憩場所を設ける。
- ・水分や塩分を補給するための飲料水等、身体を適度に冷やすための氷等を備え付ける。

## 2 作業管理

- ・作業休止時間や休憩時間を確保し、高温多湿作業場所での連続作業時間を短縮する。
- ・計画的に熱への順化期間を設ける。(梅雨明け直後、夏休み時期明け、新規配属者に特に注意)
- ・喉が渇くといった自覚症状がなくても、作業前、作業中、作業後に定期的に水分や塩分を摂取する。
- ・服装は透湿性と通気性のよいもの、帽子は通気性のよいものを着用する。(身体を冷却する機能をもつ服の着用も検討)

## 3 健康管理

- ・熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神・神経関係疾患、広範囲の皮膚疾患、感冒、下痢等の疾病を有する者に対しては、医師等の意見を踏まえ配慮を行う。
- ・作業開始前に、朝食未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒、体調不良等の健康状態を確認し、必要に応じ、作業の配置換え等を行う。
- ・作業中は巡視を頻繁に行い、声をかけるなどして健康状態を確認する。(労働者からの申出も促す)

## 4 労働衛生教育

- ・労働者を高温多湿場所で作業させる場合、作業の管理者と労働者に対してあらかじめ、  
①熱中症の症状 ②熱中症の予防方法 ③緊急時の救急処置 ④熱中症の事例について、労働衛生教育を行う。

### 熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに **119** 番



救急車到着まで



**水をかけ** 全身を急速冷却

### 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確認

### 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確認

### 仕事中のチェック



詳しくはコチラ

- ☒ 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

ひとくらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

以上のことで不明なことがありましたら、東京労働局労働基準部健康課・各労働基準監督署までお問合せください。