

2026年5月度 衛生講話

# 熱中症対策

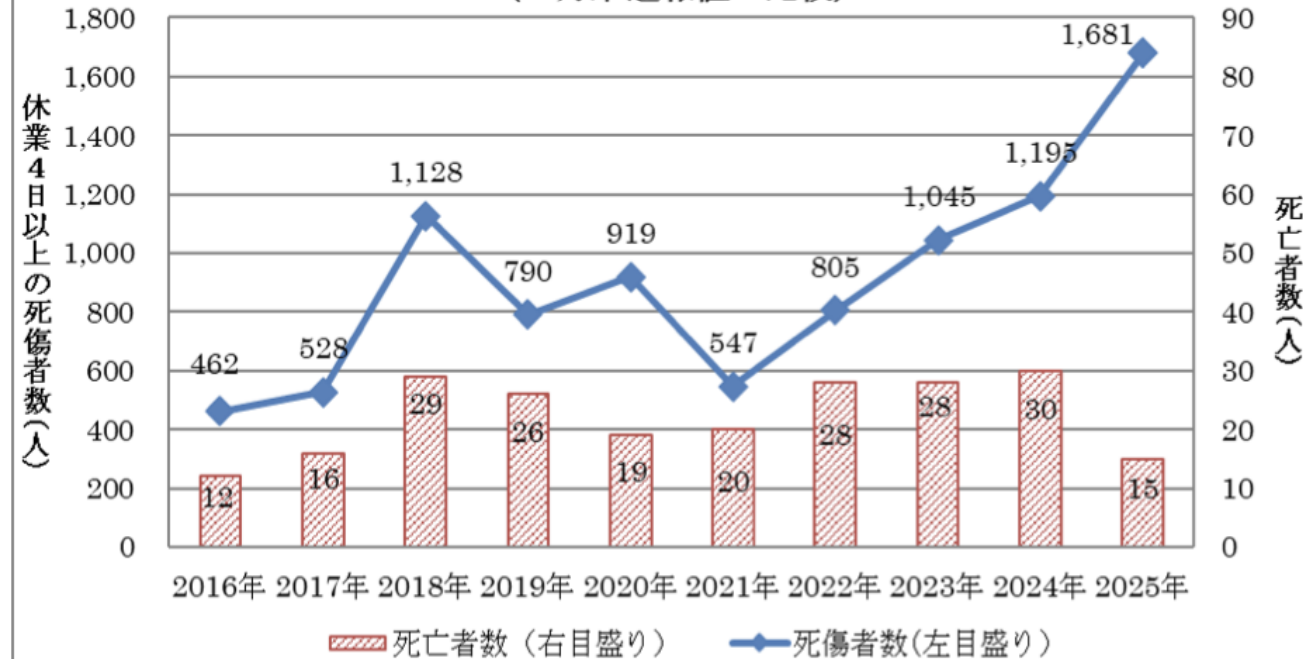
～職場におけるクールワークの推進～

産業医 西川菜摘



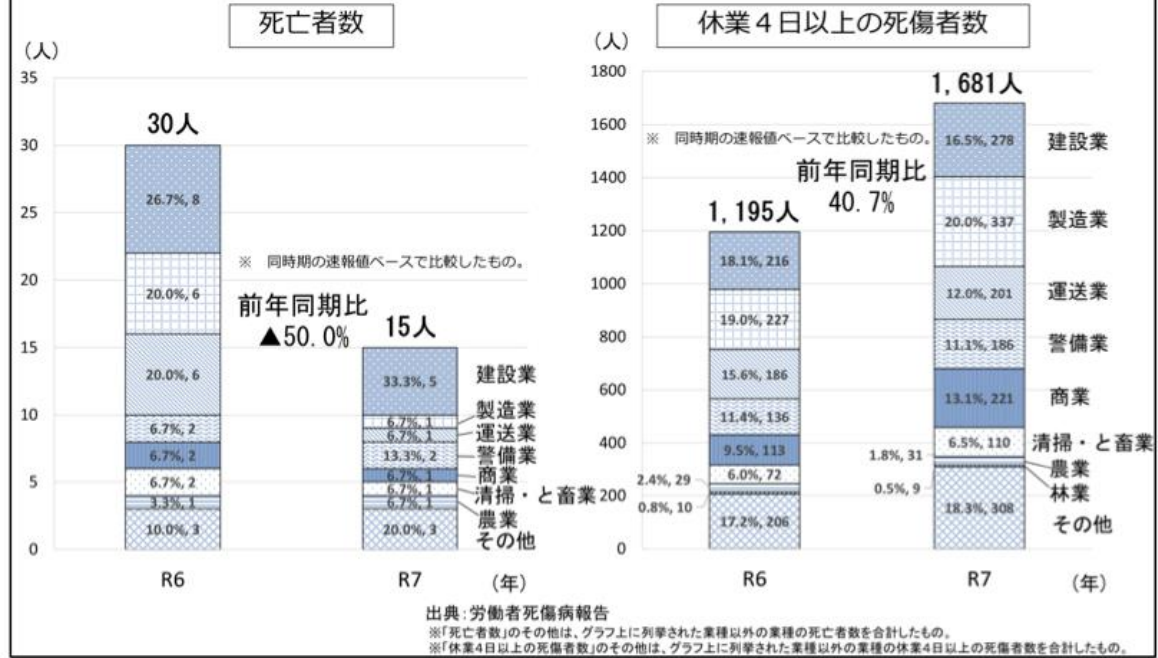
# 職場における熱中症死傷者数と労働災害発生状況

職場における熱中症による死傷者数の推移  
(12月末速報値の比較)



職場における熱中症による労働災害の発生状況 (令和7年12月末速報値・令和6年12月末速報値・業種別)

※ 令和6年12月末速報値は、令和6年1月1日から令和6年12月31日までに発生した労働災害について、令和6年1月7日までに報告があったものを集計したものの。  
 ※ 令和7年12月末速報値は、令和7年1月1日から令和7年12月31日までに発生した労働災害について、令和7年1月7日までに報告があったものを集計したものの。



令和7年は令和6年に比べて、  
熱中症による休業4日以上死傷者数は約41%増加、死亡者数は50%減少

# 職場における熱中症防止のためのガイドライン概要

## 第1 目的等

職場における熱中症防止のために熱中症リスクに応じて行うことが望ましい具体的方法を示すことにより、事業者がその業種・業態に応じて適切に選択して取り組むよう促すことを通じて、職場における熱中症防止を図ることを目的とする。  
事業者は、第2に基づき熱中症によるリスクを把握・評価した上で、その結果に基づき実施することが適切な対策を第3から選択して実施。

## 第2 熱中症リスクの評価

### 1 有害性の要因の特定

- 職場において熱中症リスクとなり得る暑熱に関する有害性を特定  
・有害性としては、①高温・多湿な作業環境、②連続作業、③通気性や透湿性の低い衣服・保護具、④身体作業負荷の大きい作業 が挙げられる。

### 2 湿球黒球温度の値（WBGT値）の把握

- JIS B 7922等に適合したWBGT指数計で実測

## 第3 熱中症リスクに応じた措置

### 1 労働衛生管理体制の確立等

- 衛生委員会等を活用し、労働者の理解と協力を得つつ労使で話し合い、その内容を労働者に対して周知することが重要。
- 各種管理者等の選任と役割  
・衛生管理者等を中心に熱中症防止対策を検討。
- 作業手順・作業計画の策定
- 報告体制の整備及び手順等の作成並びに周知

### 2 作業環境管理

- WBGT値の低減  
・発熱体との間に遮へい物の設置、簡易な屋根等の設置等。
- 休憩場所の整備等  
・休憩の設備はできる限り作業従事者が速やかに利用できる場所に設置することが望ましい。

### 3 作業管理

- 作業時間の短縮等 作業の休止時間や休憩時間の確保。
- 暑熱順化 計画的に暑熱順化期間を設ける。
- ブレクーリング 作業開始前にあらかじめ深部体温を下げ、作業中の体温上昇を抑制。
- 水分及び塩分の摂取 水分及び塩分の作業前後の摂取と作業中の定期的な摂取。
- 服装による身体冷却 透湿性・通気性の良い服や身体を冷却する機能を持つ服の着用。
- 作業中の巡視 高温多湿作業場所での作業中は巡視を頻繁に行い、健康状態を確認。
- 業種・作業別の対応例

### 図表等

- 身体作業強度等に応じたWBGT基準値
- 衣類の組合せによりWBGT値に加えるべき着衣補正值（℃-WBGT）
- 熱中症の症状と分類
- 熱中症による健康障害発生時の対応計画
- 熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病の特徴等

### 3 熱中症リスクの評価・検討

- 熱中症リスクの評価  
・WBGT値に、身体作業強度等の補正を行い、熱中症リスクを見積る。  
WBGT基準値を超える場合はWBGT値の低減等の熱中症予防対策を実施。
- 熱中症リスクの低減のための措置の検討  
・作業場所のWBGT値の低減を検討（作業環境管理）。  
・事業場の実情を踏まえて作業管理。  
・高齢者、熱中症発症リスクに影響を与える疾病や障がいを持つ作業従事者に対しては、作業時間の短縮等を検討。

### 4 健康管理

- 健康診断結果に基づく対応
- 日常の健康管理等
- 作業従事者の健康状態及び暑熱順化の状況等の確認  
・作業開始前に、当日の体調に普段と異なる変化がないか、睡眠不足がないかなど、声かけ。

### 5 労働衛生教育

- 簡単な教材でも繰り返し参照することが望ましい。
- 熱中症予防管理者労働衛生教育 ● 職長等向け教育
- 作業従事者向け教育

### 6 異常時の措置

- 熱中症を疑わせる症状が現れた場合は、一旦、作業を離れ、救急処置として涼しい場所で身体を冷やし、水分及び塩分の摂取等を行うこと。

### 7 その他

- 実施時期
- いわゆる「スポットワーク」を利用する労働者について
- 注文者や作業場所管理事業者による配慮
- 労働者と異なる場所で就業する個人事業者等について

<https://www.mhlw.go.jp/content/001676297.pdf>

# 熱中症の症状と分類

分類	症状	重症度
I 度	めまい・生あくび・失神 （「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともある。） 筋肉痛・筋肉の硬直 （筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じる。これを「熱痙攣」と呼ぶこともある。） 大量の発汗	小
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 （体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」と言われていた状態である。） 集中力や判断力の低下	
III 度・IV 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 （呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクと引きつけがある、真直ぐに走れない又は歩けないなど。） 高体温 （体に触ると熱いという感触がある。従来から「熱射病」や「重度の日射病」と言われていたものがこれに相当する。）	大



# 熱中症の予防策まとめ

## 1. WBGT値の把握と管理

- 湿球黒球温度（WBGT値）を定期的に測定し、リスクを評価
- WBGT値に応じた作業時間・休憩時間の設定

## 2. 作業環境の改善

- 遮光・換気設備の設置、冷房機器の活用
- 休憩所の確保と涼しい環境の整備

## 3. 水分・塩分の補給

- こまめな水分・塩分補給（喪が渴く前に摂取）
- 飲料水やスポーツドリンクを作業場所に常備



## 4. 服装・保護具の工夫

- 通気性の良い作業服やファン付き作業服の活用
- ウェアラブルデバイスによる体調モニタリング

## 5. 健康管理と体制整備

- 朝礼時の体調確認、特に高齢者・持病のある方への配慮
- 異常時の報告体制と緊急対応手順の整備

## 6. 教育・周知の徹底

- 全従業員への熱中症予防教育と救急処置の訓練
- クールワークキャンペーンの活用と情報共有



# STOP! 熱中症 クールワーク キャンペーン

職場での熱中症により近年は、  
一年間で約30人が亡くなり、  
約1,000人以上が4日以上  
仕事を休んでいます。



熱中症対策情報はこちら

キャンペーン期間



## 準備期間 4月 にすべきこと

きちんと実施されているかを確認し、  
☑チェックしましょう。

### 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

### 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

### 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手順・作業計画を  
策定

### 設備対策の検討

暑さ指数低減のため簡易な屋根、通風または  
冷房設備、散水設備の設置を検討

### 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

### 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

### 教育研修 の実施

ガイド・教育動画 e-learning

管理者、作業者に  
対する教育を実施



### 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

【主催】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会【後援】関係省庁（予定）

## キャンペーン期間 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



環境省  
熱中症予防情報  
サイト

### 暑さ指数の低減

準備期間に検討した設備対策を実施

### 休憩場所の整備

準備期間に検討した休憩場所を設置

### 服装

準備期間に検討した服装を着用

### 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

### 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

### 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）

### 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作業者は別途注意  
すること

### 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

### 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

### 作業中の作業者の 健康状態の確認

巡視を頻繁に行い声をかける、  
「バディ」を組ませる等作業者にお互いの  
健康状態を留意するよう指導

### 異常時の 対応

あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等の周知徹底  
少しでも本人や周りが異常を感じたら、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

7月

## にすべきこと



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