

2026年6月度 衛生講話

熱中症対策その2 ～クールワーク推進のポイント～

産業医 西川菜摘



職場における熱中症予防基本対策要綱に基づく取り組み

第1 WBGT値(暑さ指数)の活用

WBGT基準値とは

暑熱環境による熱ストレスの評価を行う暑さ指数のこと

日本産業規格JIS Z 8504を参考に実際の作業現場で測定実測できない場合には、熱中症予防情報サイト等でWBGT基準値を把握。






WBGT基準値の活用方法

表1-1に基づいて 身体作業強度とWBGT基準値を比べる

基準値を超える場合には

- ・冷房等により当該作業場所のWBGT基準値の低減を図ること
- ・身体作業強度(代謝率レベル)の低い作業に変更すること(表1-1参照)
- ・WBGT基準値より低いWBGT値である作業場所での作業に変更すること

表1-1 身体作業強度等に応じたWBGT基準値

区分	身体作業強度(代謝率レベル)の例	各身体作業強度で作業する場合のWBGT値の目安の値	
		暑熱順化者のWBGT基準値℃	暑熱非順化者のWBGT基準値℃
0 安静	安静、楽な座位 	33	32
1 低代謝率	・軽い手作業(書く、タイピング等) ・手及び腕の作業 ・腕及び脚の作業 など 	30	29
2 中程度代謝率	・継続的な手及び腕の作業 【くぎ(釘)打ち、盛土】 ・腕及び脚の作業、 腕と胴体の作業 など 	28	26
3 高代謝率	・強度の腕及び胴体の作業 ・ショベル作業、ハンマー作業 ・重量物の荷車及び手押し車を 押したり引いたりする など 	26	23
4 極高代謝率	・最大速度の速さでの とても激しい活動 ・激しくシャベルを使ったり 掘ったりする など 	25	20

それでも基準値を超えてしまうときには **第2 熱中症予防対策** を行う。

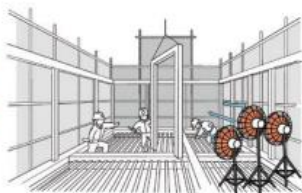
厚生労働省「職場における熱中症対策の強化について」

第2 熱中症予防対策

1 作業環境管理

(1) WBGT値の低減等

屋外の高温多湿作業場所においては、直射日光並びに周囲の壁面及び地面からの照り返しを遮ることができる簡易な屋根等を設けること。



(2) 休憩場所の整備等

高温多湿作業場所の近隣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こと。



3 健康管理

(1) 健康診断結果に基づく対応等

(2) 日常の健康管理等

睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取等が熱中症の発症に影響を与えるおそれがあることに留意の上、日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じ健康相談を行うこと。



(3) 労働者の健康状態の確認

(4) 身体の状態の確認



2 作業管理

(1) 作業時間の短縮等

(2) 暑熱順化

高温多湿作業場所において労働者を作業に従事させる場合には、暑熱順化(熱に慣れ当該環境に適応すること)の有無が、熱中症の発症リスクに大きく影響することを踏まえ、計画的に暑熱順化期間を設けることが望ましいこと。

(3) 水分及び塩分の摂取

自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の作業前後の摂取及び作業中の定期的な摂取を指導すること。

(4) 服装等

熱を吸収し、又は保熱しやすい服装は避け、透湿性及び通気性の良い服装を着用させること。



(5) 作業中の巡視

4 労働衛生教育

労働者を高温多湿作業場所において作業に従事させる場合には、適切な作業管理、労働者自身による健康管理等が重要であることから、作業を管理する者及び労働者に対して、あらかじめ次の事項について労働衛生教育を行うこと。

(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



現場における対応

熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、以下の

「体制整備」、「手順作成」、「関係者への周知」が

事業者には義務付けられます。

基本的な考え方

見つける

(例)作業員の様子がおかしい…



判断する

(例)医療機関への搬送、救急隊要請



対処する

(例)救急車が到着するまで
作業着を脱がせ水をかけ全身を急速冷却



現場の実態に
即した
具体的な対応

対象となるのは

「WBGT28度以上又は気温31度以上の環境下で
連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業

1

「熱中症の自覚症状がある作業員」や
「熱中症のおそれがある作業員を見つけた者」が
その旨を報告するための体制整備及び関係作業員への周知。

※報告を受けるだけでなく、職場巡視やパディ制の採用、ウェアラブルデバイス等の活用や
双方向での定期連絡などにより、熱中症の症状がある作業員を積極的に把握するように
努めましょう。

2

熱中症のおそれがある労働者を把握した場合に迅速かつ確かな判断が可能となるよう、

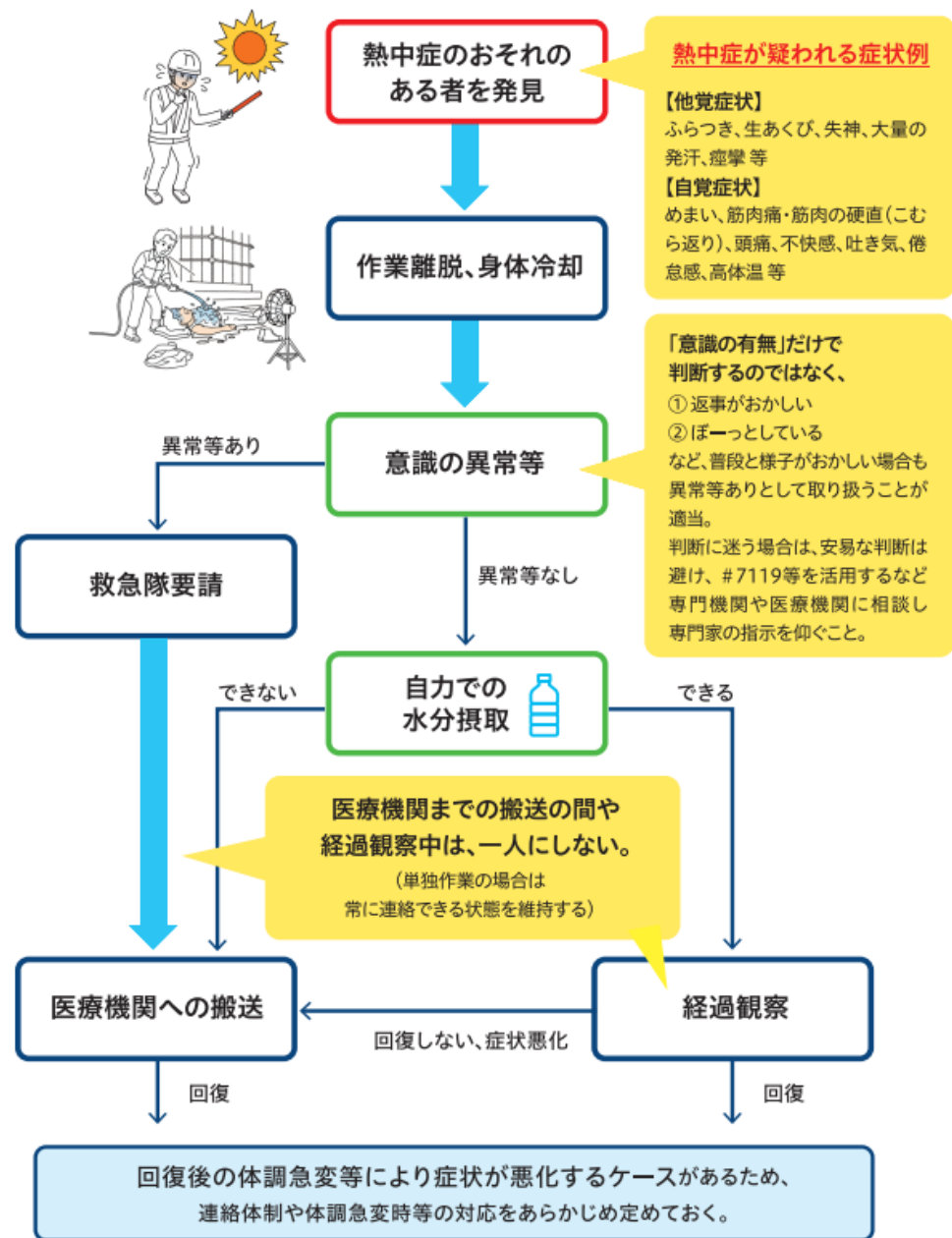
- ① 事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地等
- ② 作業離脱、身体冷却、医療機関への搬送等熱中症による重篤化を防止
するために必要な措置の実施手順の作成及び関係作業員への周知

※参考となるフロー図を2つ掲載していますが、これはあくまでも参考例であり、
現場の実情にあった内容にしましょう。

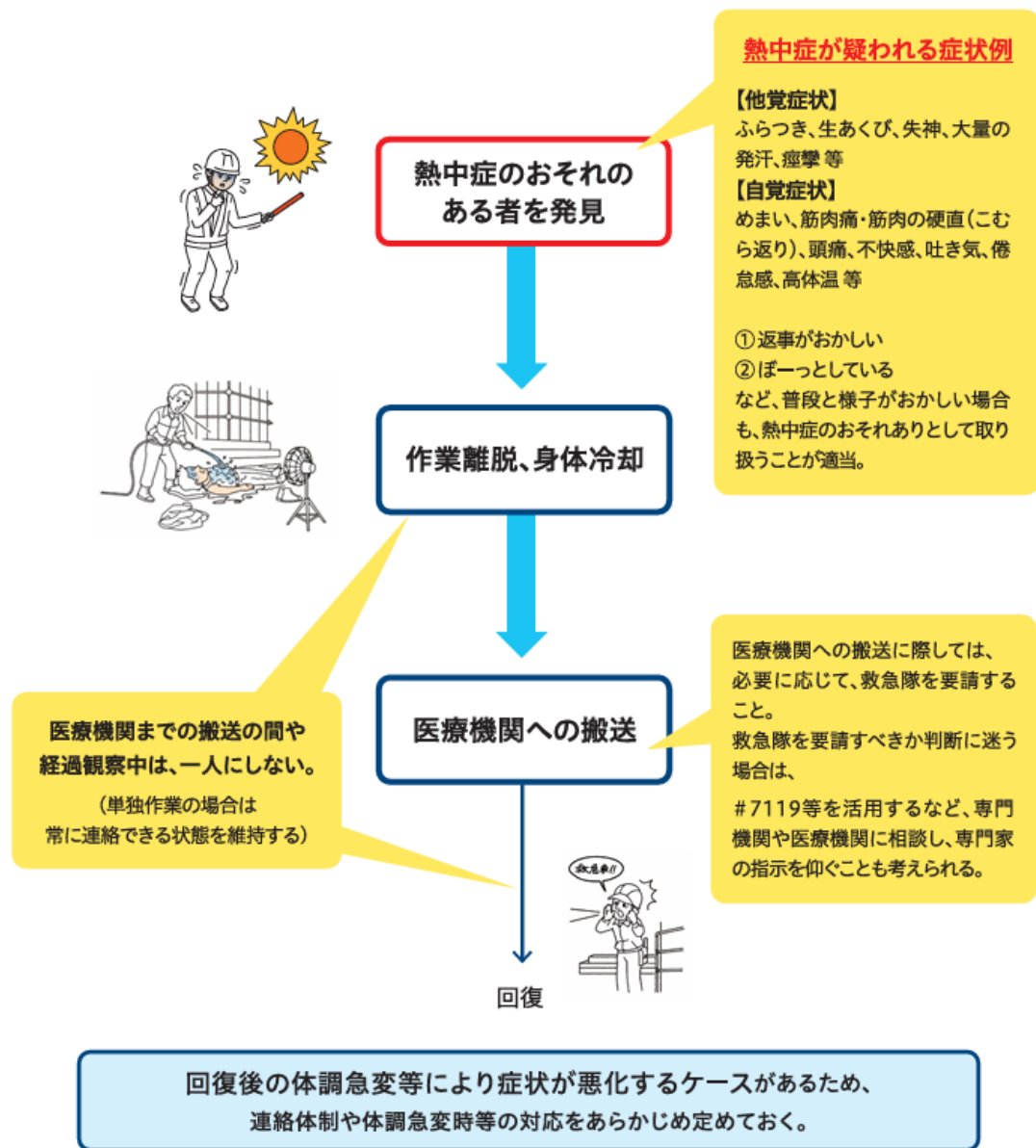
※作業強度や着衣の状況等によっては、上記の作業に該当しない場合であっても
熱中症のリスクが高まるため、上記に準じた対応が推奨されます。

※同一の作業場において、労働者以外の熱中症のおそれのある作業に従事する者についても、
上記対応を講じることとします。

熱中症のおそれのある者への処置例 フロー①



熱中症のおそれのある者への処置例 フロー②



(参考) 熱中症対策Q&A

Q1. 仕事前や仕事中に注意すべきことは？

A. 前日、仕事前、仕事中に下記に注意してください。

①前日のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> 仕事前日の飲酒は控えめに
	<input checked="" type="checkbox"/> ぐっすり眠る
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認
②仕事前のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか
	<input checked="" type="checkbox"/> 食事をしたか
	<input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか
	<input checked="" type="checkbox"/> 二日酔いしていないか
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認
③仕事中のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声をかけ合う
	<input checked="" type="checkbox"/> 監督者は現場パトロール
	<input checked="" type="checkbox"/> 水分・塩分の補給
	<input checked="" type="checkbox"/> こまめに休憩

Q2. 暑熱順化とは？

A. 暑さに慣れることで、7日以上（～2週間）かけて慣らすことが望ましいです。連休等、熱へのばく露が中断すると4日後に暑熱順化が顕著に喪失するため注意が必要です。



暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる
2週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

特に気をつける必要がある人

⚠ 入職したての人



作業初日は
身体への負担が大きい

⚠ 長期休暇あけの人



数日間でも
暑い作業から離れると
慣れの効果はなくなる

(参考) 熱中症対策Q&A

Q3. 暑熱順化の具体的な方法は？

A. 暑熱順化のポイントは、汗をかくことで、運動や入浴など日常生活の中で行えます。日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、数日から2週間ほど続けると身体を暑さに慣れさせることができます。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化を始めましょう！

歩く・走る

(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安
30分

頻度目安
週5回~毎日



入浴・サウナ

(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



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。

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。

QRコード
←キャンペーン実施要項

キャンペーン期間

4月 5月 6月 7月 8月 9月
準備 重点取組

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
管理者、労働者
に対する教育を実施

ガイド・教育動画 e-learning

QRコード

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

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労働者は別途注意
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

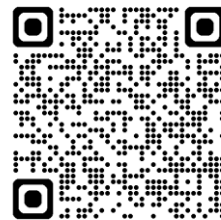
作業中の労働者の健康状態の確認
巡視を頻繁に行い声をかける、「バディ」を組ませる
等労働者お互いの健康状態を留意するよう指導

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、必要に応じて対策を追加
- 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
- 体調不良の者に異常を認めるときは、躊躇することなく救急隊を要請

外国人労働者のための熱中症対策



Combat Heatstroke! Cool Work Campaign

In recent years, approximately 30 people have died annually from heatstroke in the workplace, and over 1,000 people have been hospitalized.

Campaign Implementation Guidelines

Campaign Period

Preparation Period (April)

Intensive Efforts

Preparations for Monitoring the Heat Stress Index (WBGT)

Ensure that the following measures are properly implemented and check them off.

Preparation Period (April)

Preparations for Monitoring the Heat Stress Index (WBGT)

Prepare the Heat Stress Index (WBGT) in compliance with JIS standards and ensure that the following measures are properly implemented and check them off.

英語版

STOP! 中暑 清凉工作活动

近年来，因工作期间中暑每年约有30人死亡，1,000人以上请假超过四天。

活动实施事项

活动期间

4月 5月 6月 7月 8月 9月

准备 重点实施

采取的措施

确认并 检查是否已切实实施各项措施。

体系

监测热指数 (WBGT) 的准备

采用符合JIS标准的设备测量热指数 (WBGT)，并定期检查。

中国語版

STOP! 열사병 쿨 워크 캠페인

직장에서의 열사병으로 인해 과거 수년간 연간 약 30명이 사망하였고 약 1,000명 이상이 나흘 이상 직장을 쉬었습니다.

캠페인 실시 요강

캠페인 기간

4월 5월 6월 7월 8월 9월

준비 중점적으로 추진

해야 할 일

잘 실시되고 있는지 여부를 확인하고 표를 하십시오.

의 확립

온열지수(WBGT) 파악 준비

JIS 규정에 적합한 온열지수를 준비하고 점검.

韓國語版

Atasi Sengatan Panas! Kampanye Sejuk di Tempat Kerja

Dalam beberapa tahun terakhir, sekitar 30 orang meninggal dunia tiap tahunnya akibat sengatan panas (heatstroke) di tempat kerja.

Panduan Penerapan Kampanye

Masa Kampanye

Persiapan

Upaya Intensif

Pastikan bahwa langkah-langkah berikut diterapkan dengan benar dan centang langkah yang sudah selesai.

Persiapan untuk Memantau Indeks Tekanan Panas (WBGT)

Mempersiapkan Indeks Tekanan Panas (WBGT) sesuai dengan standar JIS serta memastikan bahwa langkah-langkah berikut diterapkan dengan benar dan centang langkah yang sudah selesai.

インドネシア語版

Labanan ang Heatstroke! Kampanya sa Pagtatrabaho Nang Malamig

Nilong nakalipas na mga taon, humigit-kumulang 30 ka tao ang namamatay taun-taon dahil sa heatstroke sa trabaho, at higit sa 1,000 tao ang lumaban sa trabaho ng higit sa apat na araw dahil sa

Mga Alituntunin sa Pagpapatupad ng Kampanya

Panahon ng Kampanya

Abril Mayo Hunyo Hulyo Agosto Setyembre

Paghahanda Puspasang Pagsisikap

Tiyakin na ang sumusunod na mga hakbang ay maipatutupad nang tama at lagyan ng tsek kapag tapos na.

Mga Paghahanda Para sa Masabaybayan ang Heat Stress Index (WBGT)

Ihanda ang Heat Stress Index (WBGT) alinsunod sa mga pamantayan ng JIS at

タガログ語版

Chiến dịch chống say nắng! Làm công việc mát mẻ

Trong những năm gần đây, có khoảng 30 người tử vong hàng năm do say nắng tại nơi làm việc và hơn 1.000 người phải nghỉ làm hơn bốn ngày do các bệnh liên quan

Hướng dẫn thực hiện chiến dịch

Thời gian chiến dịch

Tháng 4 Tháng 5 Tháng 6 Tháng 7 Tháng 8 Tháng 9

Chuẩn bị nỗ lực mạnh mẽ

Đảm bảo các biện pháp sau được thực hiện đúng và kiểm tra chúng.

Chuẩn bị để theo dõi Chỉ số căng thẳng do nhiệt (WBGT)

ベトナム語版