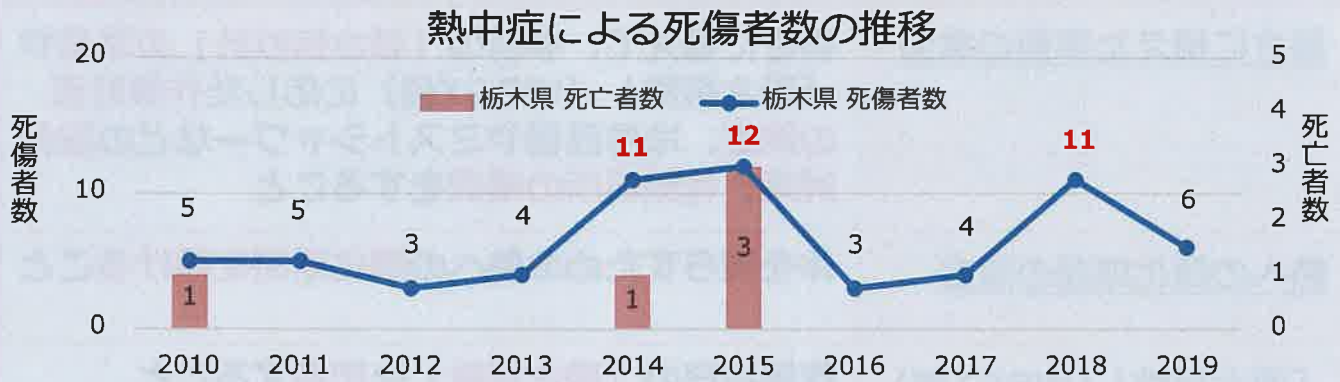


# STOP! 熱中症

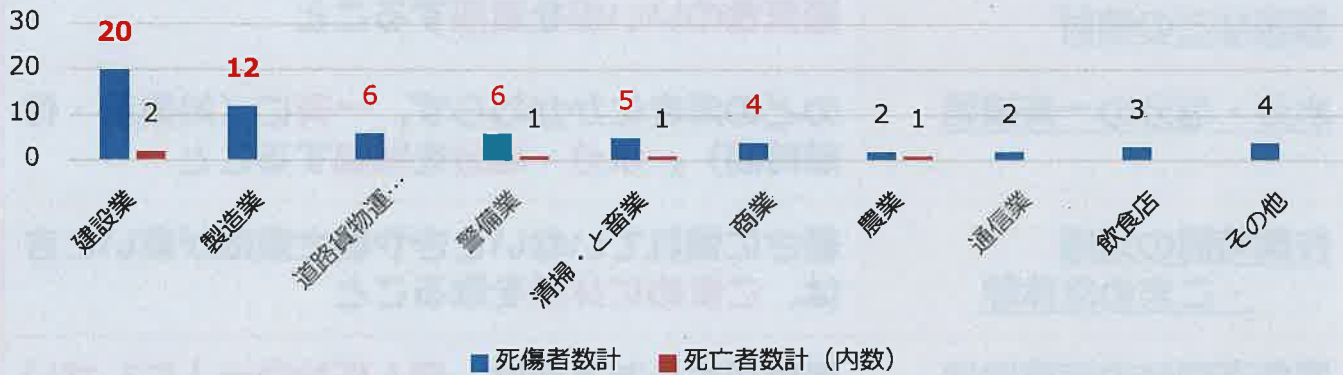
令和2年5月～9月

“熱中症予防のための7つのルール”を守りましょう!

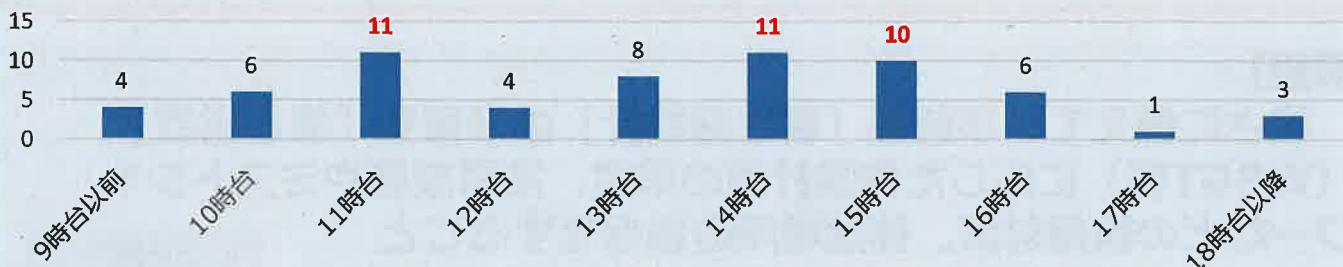
## 熱中症による死傷災害の発生状況（栃木県）



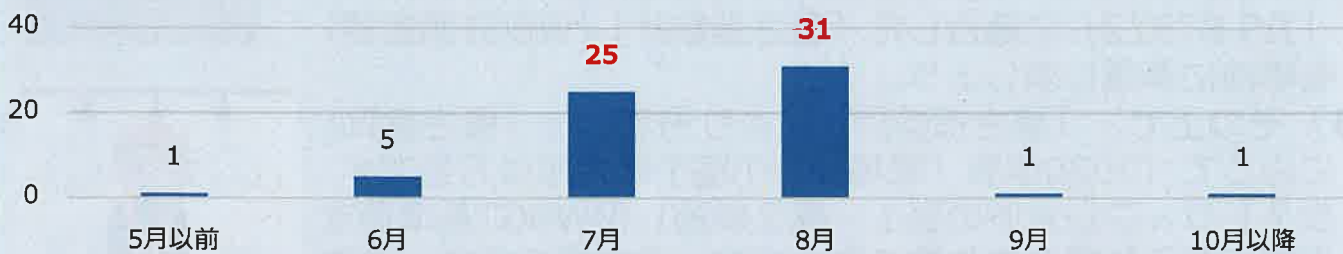
## 熱中症による業種別死傷者数（2010～2019年計）



## 熱中症による時間帯別発生状況（2010年～2019年計）



## 熱中症による月別発生状況（2010年～2019年計）



栃木労働局では、熱中症による死傷災害の発生状況をもとに、熱中症予防のために、特に、実施してもらいたいことを  
**“熱中症予防のための7つのルール”**  
 として取りまとめました。積極的な取組をお願いします。

## 熱中症予防のための7つのルール

1	<u>暑さに備えた事前の準備</u>	暑さに備えて、事前の「暑さ指数計」の準備や「暑さ指数」(WBGT値)に応じた作業計画の策定、冷房設備やミストシャワーなどの設備対策、休憩場所の確保をすること
2	<u>熱への順化期間の設定</u>	体を慣らすための熱への順化期間を設けること
3	<u>「暑さ指数」(WBGT値)の把握</u>	作業当日の「暑さ指数」を把握すること
4	<u>服装などの検討</u>	通気性のいい服を着用すること
5	<u>水分・塩分の一斉補給</u>	のどの渇きにかかわらず、一斉に(始業前・休憩時間)、水分・塩分を補給すること
6	<u>作業時間の短縮</u> <u>・こまめな休憩</u>	暑さに慣れていないときや暑さ指数が高いときは、こまめに休憩を取ること
7	<u>緊急事態時の病院搬送</u>	異変が生じたときは、個人任せや一人にしないで(特に7月)ためらわずに病院へ運ぶこと

### 【解説】

#### 1 暑さに備えて、事前の「暑さ指数計」の準備や「暑さ指数」(WBGT値)に応じた作業計画の策定、冷房設備やミストシャワーなどの設備対策、休憩場所の確保をすること

- (1) 熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発生しています。
- (2) 梅雨明け後の本格的な夏が到来する前に、JIS規格「JIS B7922」に適合した「暑さ指数計」(WBGT測定器)を事前に準備しましょう。

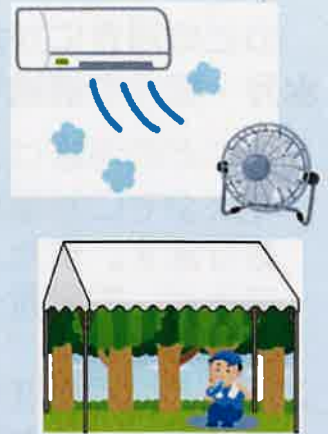
- (3) その上で、「暑さ指数計」により測定した「暑さ指数」に応じて(2020年版「職場の熱中症予防対策は万全ですか?」リーフレットの表1・表2参照) ①WBGT基準値を大幅に超えた場合の作業の中止ほか、②作業の中断、③作業時間の短縮、④休憩時間の確保などができるよう余裕を



持った作業計画をたてましょう。

既に設置している冷房設備等については、事前に、その機能の点検を行いましょう。

- (4) さらに、簡易な屋根の設置、通風または冷房設備やミストシャワーなどの設置により、暑さ指数を下げる方法を検討し、作業場所の近くに冷房を備えた休憩場所や日陰などの涼しい休憩場所を確保しましょう。



## 2 体を慣らすための熱への順化期間を設けること

- (1) 労働者が熱に慣れ、環境に適応しているか確認し、適応していない場合は、7日以上かけて徐々に、高温多湿の環境に身体を慣らし、作業時間を長くするようにしましょう。
- (2) 急激な気温の上昇や、4日以上のお休み明けは、ベテランの労働者も「熱への慣れ」が低下し、身体への負担が大きくなります。作業内容や作業時間、休憩時間にも配慮しましょう。



## 3 作業当日の「暑さ指数」を把握すること

- (1) 「暑さ指数」(WBGT値)は、当日の気温や湿度だけでなく、直前の降雨の状況、暑熱な場所、通風の状況など作業環境の現場(職場)ごとに異なります。必ず、輻射熱も考慮した黒球付きのWBGT値を実測しましょう。
- (2) その上で、事前にたてた作業計画をもとに、氷や冷たいおしぼりの準備ほか、暑さ指数が高いときは、単独作業を控え、暑さ指数を下げる対策を講じましょう。



## 4 通気性のいい服を着用すること

- (1) 熱を吸収する服装、保熱しやすい服装は避け、透湿性・通気性のよい衣服を着用させましょう。
- (2) マスクを着用し顔の一部が隠れることで、熱中症の初期症状を見逃すことがあります。
- 特に、暑さ指数が高いときは、作業中も、労働者の顔や状態から、心拍や体温その他体調の異常がないかよく確認するため、こまめにお声がけをしましょう。



## 5 のどの渇きにかかわらず、一斉に（始業前・休憩時間）、水分・塩分を補給すること

- (1) のどの渇きは、加齢や病気、身体の塩分不足のほか、マスクで口が覆われることにより感じにくくなる場合があります。また、水分等の補給できる設備を備えてあることと、労働者一人ひとりが水分・塩分を補給することとは別です。
- (2) のどの渇きほか、トイレに行きにくいことなどを理由として意図的に労働者が水分の摂取を控えることも考えられます。
- (3) そこで、のどの渇きなど自覚症状にかかわらず、始業前や休憩時間など定期的に、全員一斉に、水分・塩分を補給する時間を設けましょう。



## 6 暑さに慣れていないときや暑さ指数が高いときは、こまめに休憩を取ること

- (1) 暑さに慣れていないときや暑さ指数が高いときであって、作業を中止できないときは、連続した作業時間を短縮するために、こまめに休憩を取らせるようにしましょう。

## 7 異変が生じたときは、個人任せや一人にしないで（特に7月）ためらわずに病院へ運ぶこと

- (1) 熱中症を疑わせる症状が見られた場合など異変が生じたら、①一旦作業を離れる、②涼しい場所で身体を冷やす③水分・塩分等を摂らせるなどの処置のほか、状態に応じて、④救急車の手配する、⑤病院へ運び、医師の診察を受けさせることで重症化を防止することができます。
- (2) 体調が悪い労働者に対して、「休憩を取るように」言っただけで、単独で休ませ、その後で、その労働者の様子を観に行ったら、症状が急変し手遅れになるケースや、自己の判断で作業終了後に帰宅して体調が悪化するケースもよく見られます。
- (3) このため、個人の判断に任せることや、長時間一人にさせないようにしましょう。
- (4) ①意識がない、②呼びかけに応じない、③返事がいつもと違う、④全身に痛みがあるなどの熱中症が疑われる症状がある場合は、救急隊を要請しましょう。上記①から④に当てはまる症状がない場合であっても、水分を自力で摂取できない場合は、病院へ運びましょう。
- (5) 梅雨明け直後は要注意です。重点取組期間である7月は、少しでも異常を認めるときは、ためらわずにすぐに救急車を呼びましょう。



こちらも  
ご覧ください

- ◇ STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン
- ◇ 職場の熱中症予防対策は万全ですか？

