

# STOP! 熱中症

クールワークキャンペーン

2020

令和2年5月1日～9月30日

【4月：準備期間】

【7月：重点取組期間】



## 事業場における重点的実施事項

### ○ 準備期間中（4月）

- ・WBGT 値（暑さ指数）計の準備
- ・夏季の暑熱環境下における作業計画の策定等
- ・設備対策・休憩場所等の検討
- ・労働衛生管理来生の確立及び教育の実施
- ・緊急時に搬送を行う病院の把握や緊急時の対応の確認

### ○ キャンペーン期間中（5月～9月）

- ・WBGT 値（暑さ指数）の把握・評価
- ・作業計画に基づき、WBGT 基準値を大幅に超える場合の作業時間の短縮
- ・労働者の健康状態の確認

### ○ 重点取組期間中（7月）

- ・WBGT 値低減対策の追加実施
- ・水分や塩分摂取の徹底
- ・異常時の救急隊への要請

厚生労働省 **大分労働局**  
**健康安全課**

097-536-3213

大分労働基準監督署 097-535-1513

中津労働基準監督署 0979-22-2720

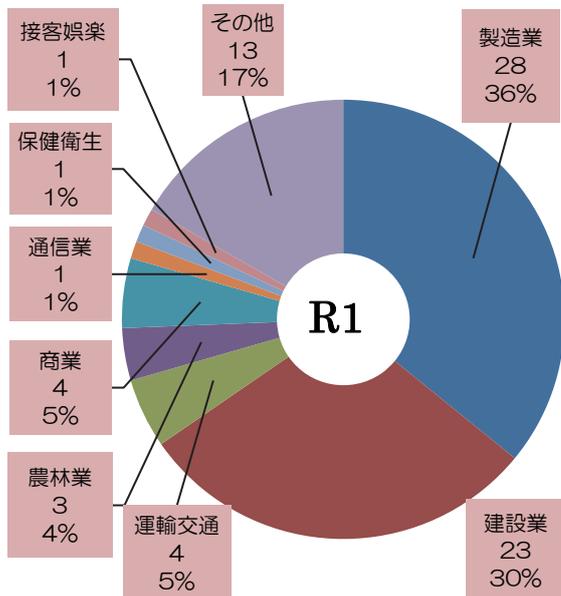
佐伯労働基準監督署 0972-22-3421

日田労働基準監督署 0973-22-6191

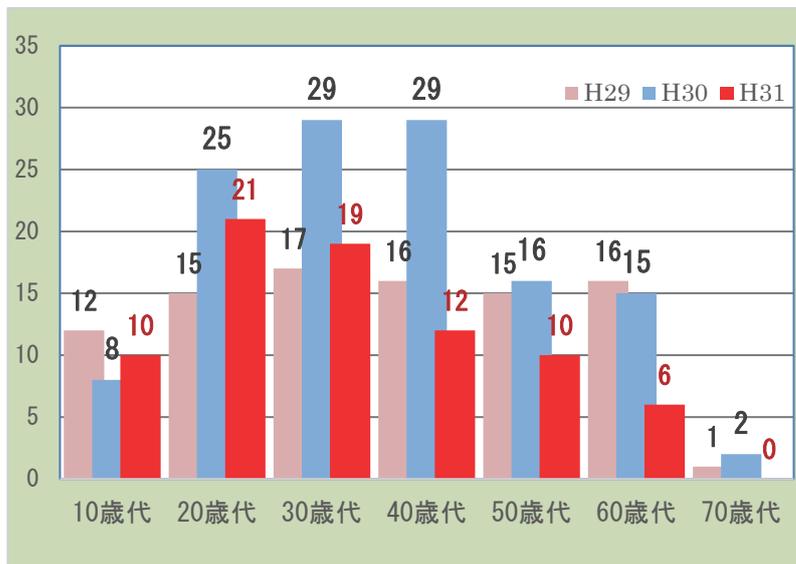
豊後大野労働基準監督署 0974-22-0153

# 大分県における熱中症の発生状況（平成29年～令和元年）

業種別発生件数(令和1年分)



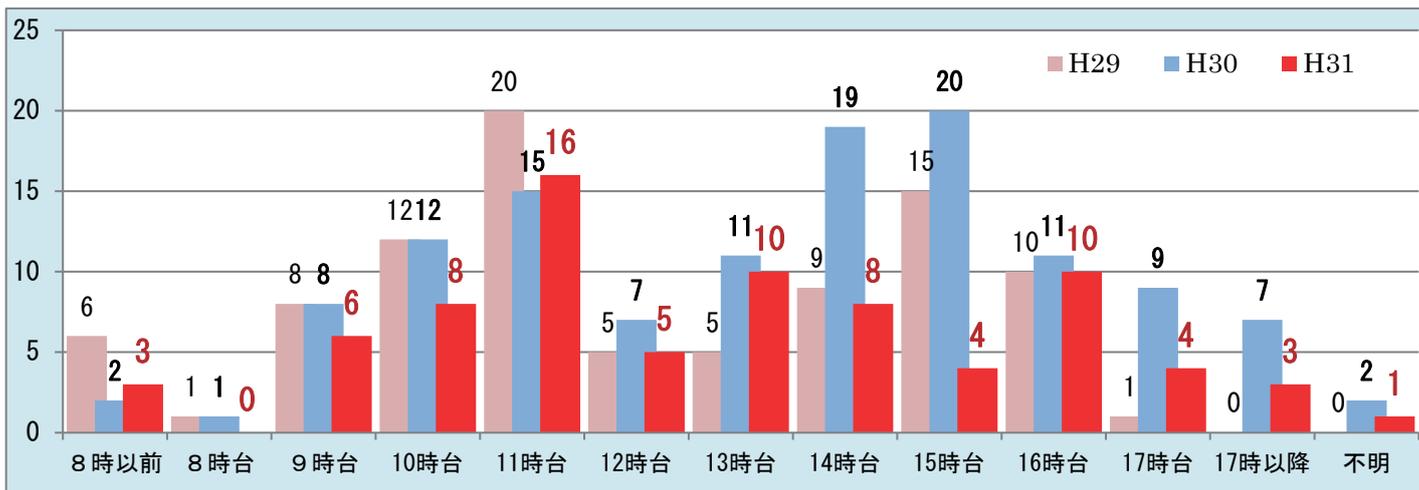
年齢別発生件数(平成29年～令和1年分)



大分県では、令和元年に初めて製造業が建設業を上回りました。屋内作業においても熱中症対策が重要となっています。

大分県では、10代、20代、30代で全体の65%を占めており、若年層に対する熱中症対策が重要となっています。

時間別発生件数(平成29年～令和1年分)



大分県では、熱中症の発症する時間帯は11時台が最も多く、次いで15時台、14時台となっています。  
また、17時以降にも発症しており、これは、就業時間を終え、自宅に戻った後発症する事案が見られます。  
なお、自宅に戻った後発症した事案については、重症化する傾向となっています。

# 熱中症を防止するためには。

## 事業者が取組む事項

- 1 WBGT 値測定器\* (JISZ8504 又は JISB7922 に適合したもの) を準備し、毎日の測定を行い、その日の作用内容や、作業時間等の検討を行いましょう。  
(※黒球がついていない測定器は日本工業規格に適合しておらず、屋外や輻射熱のある作業ではWBGT 値が低く出る)
- 2 管理者においては、職場巡視の実施 (少なくとも午前中、午後それぞれ1回以上) を行い、各労働者の体調の変化等の把握に努めましょう。  
なお、労働者に体調の変化が認められるときは、直ちに水分 (スポーツドリンク等) の補給を行い、涼しい場所等で休憩させましょう。(屋外にあっては、日陰や休憩室、屋内にあっては、横になれる休憩室等)
- 3 労働者がいつでも補給できるよう、飲料水、スポーツドリンク、塩飴等を備え付けておきましょう。
- 4 労働者が、体調不良を訴えた場合に備え、労働者が横になれる休憩室等を確保しましょう。  
(できれば冷房設備等を備えた休憩室を確保することが望ましい。)
- 5 朝 (就業前)、昼 (昼食後の作業開始前)、夕 (作業終了後) 各労働者の体調のチェックを行いましょう。  
体温計を準備し、作業開始前と作業終了後に体温の測定を実施し、作業終了後の体温が、作業開始前と比べ比較的高い場合は、体温が下がるまで安静にさせ、下がったことを確認した後、帰宅させましょう。  
なお、体温の低下が認められない場合は、直ちに病院等へ搬送しましょう。
- 6 日頃から、各労働者に対して、熱中症に対する知識について教育を行いましょう。  
(体調不良等があれば早急に、同僚、上司等に報告すること。水分の補給については、こまめに行うこと等)
- 7 万が一発症した場合における緊急体制を確立しておきましょう。(救急隊及び病院への連絡先等見やすい位置に掲示しておきましょう。)

## 労働者が取組む事項

- 1 毎日の健康管理を十分に行いましょう。  
(朝食の摂取、体調管理 (睡眠不足、二日酔い等) を行いましょう。)  
少しでも体調不良がある場合は、作業開始前に管理者等に報告しましょう。
- 2 水分の補給をこまめに行いましょう。(喉が渇いていなくても、時間を決めて定期的に補給する等。)
- 3 通気性の良い作業服等を着用しましょう。
- 4 作業中、体調が悪く感じたときは、直ちに同僚又は管理者に報告しましょう。  
また、涼しい場所で休憩をとること。この場合、無理をせず体調が戻らない場合は、躊躇なく病院へ行きましょう。

**熱中症はその日の気温、湿度、だけではなく、各労働者の体調によって発症します。これくらいは大丈夫だろうとがまんせず、直ちに措置をとりましょう。早めの措置が熱中症の重症化を防ぎます。まずは発症させないことが重要ですが、万一発症した場合にはの早めの措置をお願いします。**

〔表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	WBGT 基準値				
		熱に順化している人(℃)		熱に順化していない人(℃)		
0 安静	◆安静	33		32		
1 低代謝率	◆楽な座位 ◆立位 ◆ドリル（小さい部分） ◆フライス盤（小さい部分） ◆軽い手作業（書く、タイピング、描く、縫う、簿記） ◆手及び腕の作業（小さいペンチツール、点検、組み立てや軽い材料の区分け） ◆腕と脚の作業（普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作）	30		29		
2 中程度代謝率	◆継続した頭と腕の作業（くぎ打ち、盛土） ◆鍛造 ◆腕と脚の作業（トラックのオフロード操縦、トラクター及び建設車両） ◆腕と脚の作業（空気ハンマーの作業、トラクターの組立て、しっくい塗り、中くらいの重さの材料を断続的に持つ作業、草掘り、果物や野菜を摘む）	28		26		
3 高代謝率	◆強度の腕と胴体の作業 ◆重い材料を運ぶ ◆シャベルを使う ◆大ハンマー作業、のこぎりをひく ◆硬い木に鉋をかけたりノミで削る	◆草刈り ◆掘る、5.5 km / h の速さで歩く ◆重い荷物の荷車や手押し車を押ししたり引いたりする ◆鋳物を削る ◆コンクリートブロックを積む	気流を感じないとき 25	気流を感じる とき 26	気流を感じないとき 22	気流を感じる とき 23
4 極高代謝率	◆最大速度の速さでとても激しい活動 ◆斧を振るう	◆激しくシャベルを使ったり掘ったりする ◆階段を登る、走る、7km/hより早く歩く	23	25	18	20

熱中症の症状と分類

分類	症 状	参考事項	重症度
I 度	<b>めまい・失神</b> 「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。 <b>筋肉痛・筋肉の硬直</b> 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。 <b>大量の発汗</b>	I 度の主な症状は、大量の発汗やめまいなどです。大量の発汗で塩分が失われ、体内の電解質バランスが崩れたことによる筋肉の痙攣や硬直、一時的に血圧が低下し、脳への血流が滞ることで起こる熱失神（一時的な意識消失）なども I 度の症状として現れることがあります。	 <p>小 大</p>
II 度	<b>頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感</b> 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	II 度の症状は、意識ははっきりしていますので、その場で様子を見ようとする人もいますが、脱水症状が進行しているため、病院への受診が必要です。	
III 度	<b>意識障害・痙攣・手足の運動障害</b> 呼びかけや刺激への反応がおかしい、身体がガクガクと引きつけがある、真直ぐに走れない・歩けないなど。 <b>高体温</b> 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。	III 度（重症）は、集中治療ができる病院へ搬送する必要があるため、必ず救急車を呼びましょう。会話をしてもつじつまが合わないことを言ったりする意識障害を伴うことがあるので、注意深い観察が必要です。汗をかかないことも III 度の症状の特徴です。	

環境省熱中症予防情報サイト

パソコン <https://www.wbgt.env.go.jp/>

スマホ <https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



独立行政法人 労働者健康安全機構  
大分産業保健総合支援センター  
【地域窓口】 地域産業保健センター

Eメール info@oitas.johas.go.jp  
ホームページ https://oitas.johas.go.jp  
TEL 097-573-8070 FAX 097-573-8074