

## 職場の熱中症対策について

熱中症は高温多湿な環境に長時間いることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもって発症します。症状としては、めまい失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分不良・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温などが現れます。屋外だけでなく屋内で何もしていないときにも発症することがあり、命に関わるような危険な状態になることもあります。

熱中症が疑われる人を見かけたら涼しい場所へ避難させ、衣類をゆるめ、首の周り、脇の下、足の付け根などを中心に体を冷やし、水分・塩分、経口補水液などを補給し、自力で水が飲めない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に注意し、周囲の人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防  
その

1

水分・塩分は  
こまめに補給!



熱中症予防  
その

2

涼しい  
ところで休憩!



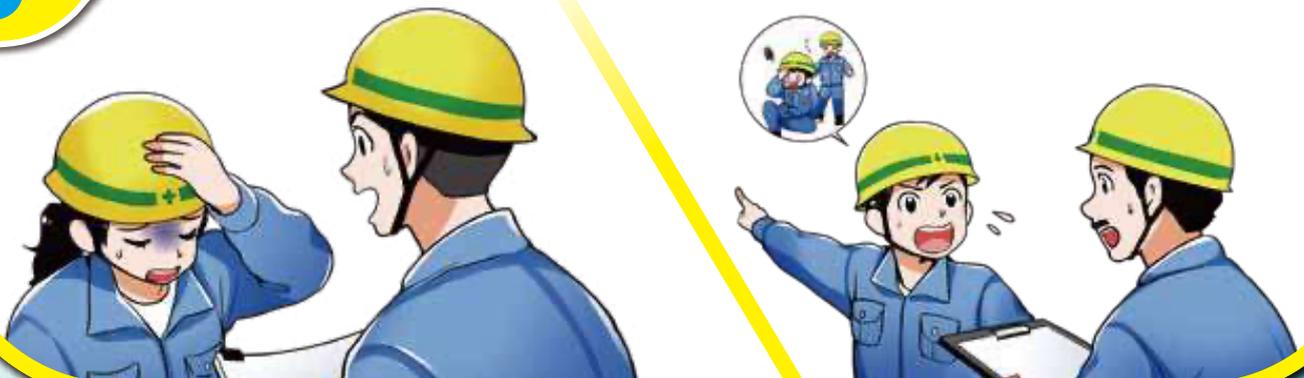
# みんなを防ごう! 熱中症

いつでもどこでもだれでも、条件次第でかかりやすいのが熱中症。特に労働をしているときなどは発症しやすく、症状が深刻なときは命の危険にさらされることもあります。正しい知識と適切な予防法があれば、未然に防ぐこともできるので、熱中症にかかる前からきちんと対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防  
その

3

「おかしいな?」と思ったらすぐ報告!



# 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毎年約20人が亡くなり、約600人が4日以上仕事を休んでいます。



労働災害防止キャラクター

チューイカン吉

準備

キャンペーン期間

4月

5月

6月

7月

8月

9月

重点取組



キャンペーン  
実施要項

### 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

<input type="checkbox"/>	労働衛生管理体制の確立	事業場での熱中症予防の責任体制を確立
<input type="checkbox"/>	暑さ指数の把握の準備	JIS規格に適合した暑さ指数計を準備し、点検
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	設備対策の検討	簡易な屋根、通風または冷房設備、散水設備の設置を検討
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	服装の検討	透湿性と通気性の良い服装を準備、身体を冷却する機能をもつ服の着用も検討
<input type="checkbox"/>	緊急時の対応の事前確認	緊急時の対応を確認し、労働者に周知
<input type="checkbox"/>	教育研修の実施	管理者、労働者に対する教育を実施

【主唱】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）

