

職場の熱中症予防のためのチェックシート

☑ あなたの職場の対策は万全か、自主点検してみましょう！

<input type="checkbox"/> ①WBGT値（暑さ指数）を活用していますか	➡	WBGT基準値を大幅に超える場所で作業を行わせる場合は、単独作業を控え、休憩時間を長めに設定しましょう。
<input type="checkbox"/> ②休憩場所は整備していますか	➡	涼しい休憩場所を設け、身体を適度に冷やすことのできる物や設備（水、おしぼり、シャワー等）なども備えましょう。
<input type="checkbox"/> ③熱に慣れ、環境に適応するための「順化」期間を設けていますか	➡	労働者が暑さに慣れていない・適応していない場合は、7日以上かけて高温多湿の環境での作業時間を次第に長くしていきます。
<input type="checkbox"/> ④自覚症状の有無にかかわらず、労働者に水分・塩分を摂取させていますか	➡	水分や塩分の摂取を確認する表を作るなどして摂取状況を確認し、徹底を図りましょう。
<input type="checkbox"/> ⑤労働者に、透湿性・通気性のよい服や帽子を着用させていますか	➡	クールジャケット、日よけ用の帽子、冷却グッズなどを活用しましょう。
<input type="checkbox"/> ⑥睡眠不足・体調不良など労働者の健康状態に配慮していますか	➡	朝礼などの際に、労働者の体調を確認し熱中症の発症に影響を与えるおそれがあるかを確認しましょう。
<input type="checkbox"/> ⑦熱中症を予防するための労働衛生教育を行っていますか	➡	作業管理者や労働者に対し、熱中症の症状や予防方法、緊急時の救急処置等について教育を行いましょう。



中央労働災害防止協会(中災防)は、熱中症防止のための図書・用品をご用意しています。



図書



ポスター



熱中症指標計



汗取りインナーキャップ

図書・用品のお問合せは、中災防出版事業部 TEL:03-3452-6401 (受注専用) URL: <http://www.jisha.or.jp/order/index.php>

中小規模事業場安全衛生相談窓口

熱中症対策など、職場の安全衛生に関するご相談は中災防へ！

※中小規模事業場の事業主・担当者以外の方からも無料で相談をお受けしています。

中災防本部相談窓口 TEL:03-3452-6296 メール:koho@jisha.or.jp

北海道安全衛生サービスセンター	TEL:011-512-2031	近畿安全衛生サービスセンター	TEL:06-6448-3450
東北安全衛生サービスセンター	TEL:022-261-2821	大阪労働衛生総合センター	TEL:06-6448-3464
関東安全衛生サービスセンター	TEL:03-5484-6701	中国四国安全衛生サービスセンター	TEL:082-238-4707
中部安全衛生サービスセンター	TEL:052-682-1731	同 四国支所	TEL:087-861-8999
同 北陸支所	TEL:076-441-6420	九州安全衛生サービスセンター	TEL:092-437-1664

<http://www.jisha.or.jp/> 中災防 検索

職場や学校などで熱中症対策がさかんに行われていますが、初夏から残暑の時季まで、熱中症による死亡者が後を絶ちません。

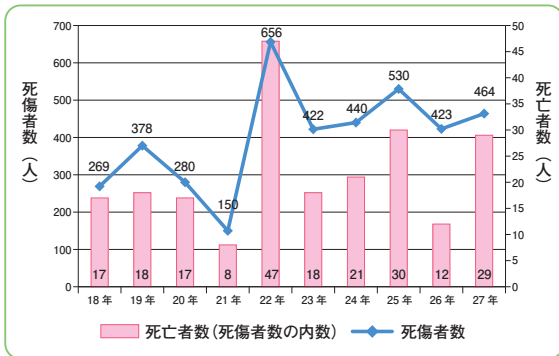
そこで、厚生労働省と中央労働災害防止協会（中災防）をはじめとする労働災害防止団体などは、4月を準備期間、7月を重点取組期間とする「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」（平成29年5月1日～9月30日）を新たに展開します。

早めの予防対策で、熱中症による死亡災害ゼロを目指しましょう。



職場における 熱中症による死傷者数の推移

職場における熱中症による死傷者数は、平成22年に記録的な猛暑により最多となり、その後も、400人～500人台で推移し、高止まりの状態にあります。



熱中症は、さまざまな業種、 さまざまな状況で発生します



運動時のガイドライン (公財)日本体育協会 熱中症予防のための 運動指針	WBGT (°C)	生活時のガイドライン 日本気象学会 日常生活における 熱中症予防指針
運動は原則中止	31	危険
厳重警戒 (激しい運動は中止)	30	厳重警戒
警戒 (積極的に休息)	29	警戒
注意 (積極的に水分補給)	28	注意
ほぼ安全 (適量水分補給)	27	
	26	
	25	
	24	
	23	
	22	
	21	
	20	

WBGT計を活用しよう！

気温はさほど高くなくても、湿度が高い時には熱中症にかかる危険度が高まります。熱中症は、気温・湿度・風速・輻射熱が複雑に影響し合っており起ります。

熱中症対策の指標として、WBGT計を活用しましょう。WBGT(湿球黒球温度)で示される暑さ指数の単位は、気温と同じ摂氏度(°C)ですが、その値は気温とは異なります。

※ここでの28~31°Cは、28°C以上31°C未満の意味

「熱中症かな？」と思ったら

次の症状が見られたら、すぐに医療機関を受診させましょう。

体温が38度以上ありそうな場合

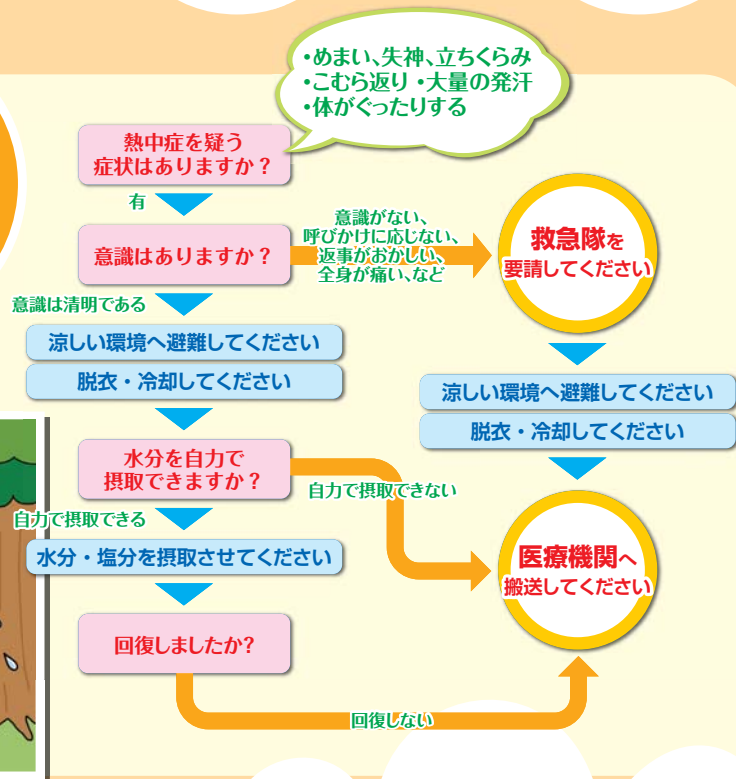
尿がしばらく出ていない場合

1分間の心拍数が100以上ある場合

言動や意識がおかしい
(意識障害がある)場合

工具を落とす、転倒するなどの症状がある場合

熱中症の救急処置 (現場での応急処置)



救急隊を待つ間...

- 体表面を露出させ、うちわなどで冷風を送りましょう。
- 仰向けか横向きに寝かせ、足を上げて、頸部、わきの下、太ももの付け根などの大きな動脈が通っている部位を冷却剤などで冷やしましょう。
- 手足を末梢から中心部に向けてマッサージしましょう。