

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"/>	① WBGT値(暑さ指数)を把握していますか	WBGT基準値を大幅に超える場所で作業を行わせる場合は、単独作業を短え、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 緊急時に搬送を行う病院を把握していますか	近隣の病院、診療所の情報を把握した上で、救急処置の手順を関係者に周知しましょう。
<input type="checkbox"/>	④ 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しょう。
<input type="checkbox"/>	⑤ 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"/>	⑥ 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"/>	⑦ 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	朝れなどの際に、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"/>	⑧ 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す。

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

ネッククーラー



図書・用品のお問い合わせは、

中災防出版事業部

TEL 03-3452-6401 (受法専用)

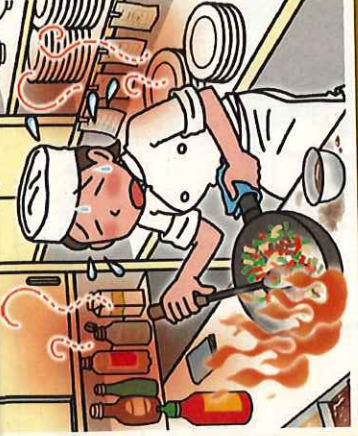
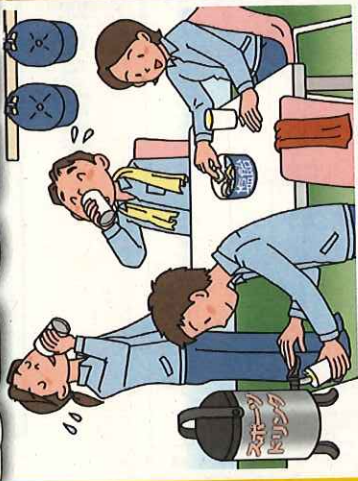
URL <https://www.jisha.or.jp/order/index.php>

<https://www.jisha.or.jp/> 中災防

検索



STOP! 熱中症



熱中症は屋外作業だけでなく、屋内作業でも多数発生しています。

2019年の職場における熱中症による死傷者、死亡者は記録的な猛暑となった2018年よりは減少したものの、依然として厳しい事態となっています。

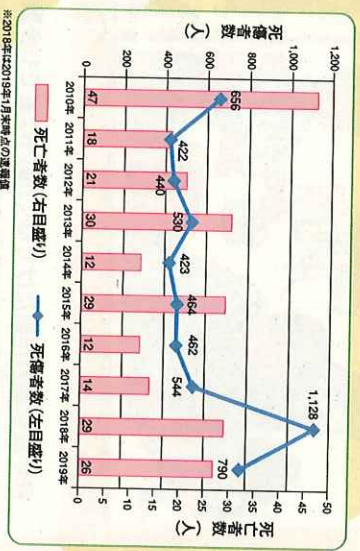
そこで厚生労働省と中央労働災害防止協会(中災防)をはじめとする労働災害防止団体などは、4月を準備期間、7月を重点取組期間とする「STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン」(2020年5月1日～9月30日)を今年も積極的に展開し、職場の取り組みをサポートします。早めの予防対策で、熱中症による死亡災害ゼロを目指しましょう。



熱中症は、さまざまな業種、さまざまな状況で発生します

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2011年以降、高止まりで推移してきましたが、2018年は一気に1,000人を超え、2019年も約800人と激しい状況が続いています。



WBGT計で確認しよう！

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います。

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。熱中症対策の指標として、WBGT計で確認しましょう。

WBGT値を知って熱中症予防!

熱中症予防のための行動指針

危険 31℃以上 DANGER! ● 体感温度が非常に高く、熱中症の発生が極めて危険な状況です。 ● 熱中症による死傷事故が頻発する可能性があります。	厳重警戒 28～31℃ SEVERE WARNING! ● 体感温度が高くなり、熱中症の発生が危険な状況です。 ● 熱中症による死傷事故が頻発する可能性があります。	警戒 25～28℃ WARNING! ● 体感温度が高くなり、熱中症の発生が危険な状況です。 ● 熱中症による死傷事故が頻発する可能性があります。	注意 25℃未満 CAUTION! ● 体感温度が高くなり、熱中症の発生が危険な状況です。 ● 熱中症による死傷事故が頻発する可能性があります。
--	---	--	---

これは熱中症の危険サイン

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
- 1分間の心拍数が100以上ある場合
- 工具を落とす、転倒するなどの症状がある場合
- 言動がおかしな場合 (意識障害がある)

熱中症の救急処置

(現場での応急処置)

意識はありますか？

- 意識がない、呼びかけに応じない、全身が痛い等
 - 意識は不明である
 - 涼しい環境へ避難。脱衣・冷却してください
 - 水分・塩分を摂取させてください

救急隊を待つ間...

救急隊を要請してください

- 涼しい環境へ避難。脱衣・冷却してください
- 水分等を自分で摂取できない場合は...

医療機関へ搬送してください



中小規模事業場安全衛生相談窓口 (9:00~17:00)

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いたします。

相談無料	中災防本部相談窓口	TEL: 03-3452-6296	メール: jisha-soudan@jisha.or.jp
北海道安全衛生センター	TEL: 011-512-2031	近畿安全衛生センター	TEL: 06-6448-3450
東北安全衛生センター	TEL: 022-261-2821	大阪府安全衛生総合センター	TEL: 06-6448-3464
関東安全衛生センター	TEL: 03-5484-6701	中国四国安全衛生センター	TEL: 082-238-4707
中部安全衛生センター	TEL: 052-682-1731	同	TEL: 087-861-8999
同	TEL: 076-441-6420	九州安全衛生センター	TEL: 092-437-1664