

STOP！「熱中症」～ 命と健康を守るための法改正～

ここ数年、職場における熱中症による死亡災害が年間 30 人以上発生しています。その原因は、初期症状の放置と対応の遅れです。このような背景から、2025 年 6 月から、**労働安全衛生規則が改正され、職場における熱中症対策が義務化されました**。熱中症対策では、自分と周囲が変化に気づくことで適切な初期対応に繋がります。7月は改めて熱中症について理解を深めましょう。

【事業者に義務化されたもの】

(1) 体制づくり	(2) 対応マニュアルの整備	(3) 予防策の実施
<ul style="list-style-type: none"> 熱中症の症状がある人がすぐに報告できるように、連絡先や担当者を決めておく。 その情報を全員に周知する。 	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症の疑いがある人が出たときの対応手順(休ませる、冷やす、病院に連れていくなど)を決めておく。 緊急連絡先や搬送先の情報も含めて、現場で共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> 作業時間の調整 (朝や夕方に作業をずらす) こまめな休憩、水分・塩分補給 作業前に体を冷やす「プレクーリング」など

【対象となるのは？】

・暑さ指数である **WBGT が 28 度以上** または **気温 31 度以上** の環境下で、**連続 1 時間以上** または **1 日 4 時間以上** の実施が見込まれる作業で、**業種や作業内容、屋内・屋外は問いません**。

【熱中症を防ぐ3つの注意点】

①前日のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> 仕事前日の飲酒は控えめに
	<input checked="" type="checkbox"/> ぐっすり眠る
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認
②仕事前のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか
	<input checked="" type="checkbox"/> 食事をしたか
	<input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか
	<input checked="" type="checkbox"/> 二日酔いしていないか
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認
③仕事中のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声をかけ合う
	<input checked="" type="checkbox"/> 監督者は現場パトロール
	<input checked="" type="checkbox"/> 水分・塩分の補給
	<input checked="" type="checkbox"/> こまめに休憩

【熱中症の見分け方】

“いつもと違う”と思ったら、**熱中症**を疑え

あれっ、何かおかしい

手足がふる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない



これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

すぐに周囲の人や現場管理者に申し出る

【もしかして熱中症！ 医療機関につなげる目安】

- ①意識を確認する。意識がはっきりしていなければただちに救急隊を要請
- ②意識がはっきりしている場合は

- ・ 涼しい場所(エアコンの効いた室内、風通しの良い日陰など)へ避難させる
- ・ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に首の回り、脇の下、足の付け根など)
- ・ 水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する自力で水分がとれなければ、ただちに救急隊を要請



熱中症を正しく理解し、自身の体調や周囲の変化に気づき、迅速かつ適切な処置で、命と健康を守りましょう！



【参考】厚生労働省 HP、環境省 HP

作成：宇都宮地区 T H P 推進協議会（令和 7 年 7 月）