

健康だより

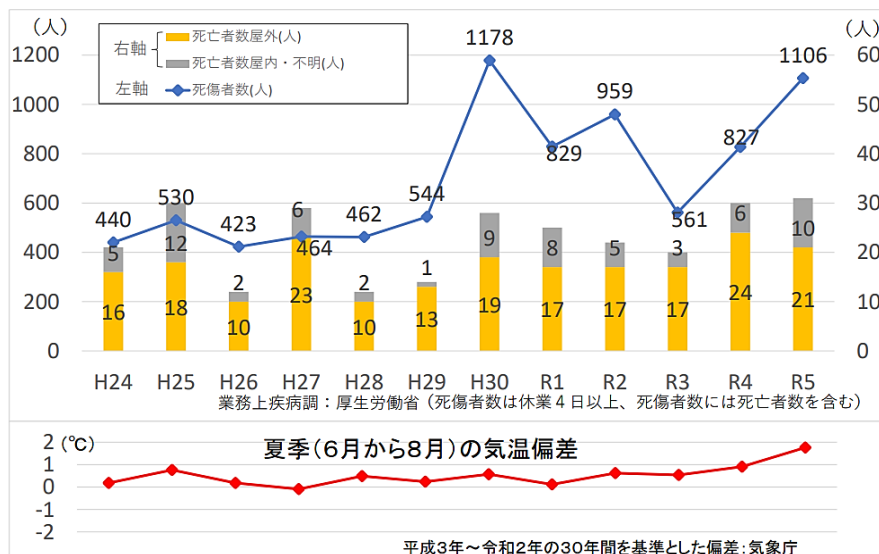
熱中症対策の義務化



政府は、初期症状の放置や対応の遅れが重症化につながっていると分析し、対策強化が必要だと判断したんじゃ。



夏季の気温と職場における熱中症の災害発生状況 (H24～)



〈熱中症基本対策要綱〉

2025年4月15日公布 6月1日施行

義務化の対象となる条件は？

WBGT28度以上

または

気温31度以上

+

連続1時間以上か1日4時間以上の作業

！ 業種や作業内容、屋内屋外は問われません。外回りの営業職なども対象になる可能性があります。

① 報告体制の整備

熱中症の自覚症状や、疑いのある人がいた場合、報告するための仕組みづくり。

- ・緊急連絡網の作成、担当者の確立
- ・推奨：積極的に「熱中症の症状がある労働者を見つけるための措置」
職場巡視、パディ制の採用、双方向での定期連絡、ウェアラブルデバイス（スマートウォッチなど）の活用等

② 熱中症重篤化防止のための措置について、実施内容や手順の作成

迅速かつ的確な判断を可能にする目的。

例：



③ 関係者への周知

作業内容・作業環境に伴う熱中症リスクや、上記①②に関して、あらかじめ周知しておく。
(直接雇用の労働者だけでなく、同様の作業環境に従事している者も幅広く含まれます。)

◎罰則：

事業者が対策を怠った場合、6月以下の懲役または50万円以下の罰金。

令和6年 職場における熱中症災害発生状況

4日以上休業が必要な、死傷者は**1,195人**と過去最多。
全体の19% (227人) が製造業で最多。次いで、建設業が18%、運送業16%、警備業11%。全体の約8割が7月及び8月に発生しています。
死亡者数は30人と高止まり。被災者は男性27件、女性3件です。

死亡災害全体の概要

- ・暑さ指数 (WBGT) の把握を確認できなかった：26件
- ・発症時や緊急時の措置の確認、周知していたことを確認できなかった：21件
- ・熱中症予防のための労働衛生教育の実施を確認できなかった：15件
- ・糖尿病、高血圧など熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病や所見があった：18件

→ 熱中症による死亡災害のほとんどは、初期症状の放置や対応の遅れが原因。
つまり、早く気づいて対応すれば重症化を防ぐことができます！

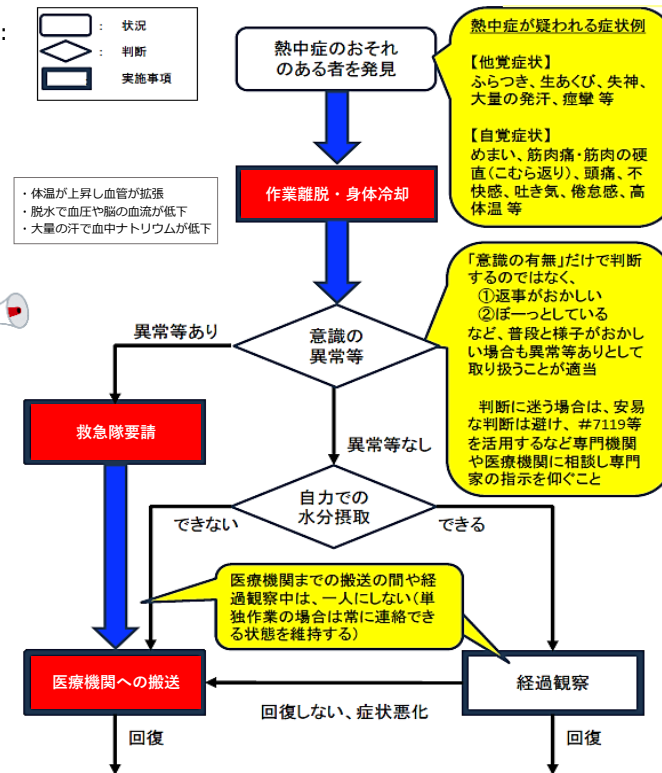
熱中症は、死亡に至る割合が他の労働災害の約5～6倍も高いです。



熱中症が労働中に発生した場合、それが業務に関連していると認定されれば、労災として認定され、労災保険から治療費や休業補償が支給されることになります。



「体調が悪い」ことを、我慢せず周囲に言える環境をつくることも、とても大切です。
日頃からコミュニケーションを取っておくと、相手の体調の変化にも気が付きやすくなります。



暑さ指数 WBGT（湿球黒球温度）とは…

熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。
背景には、訓練中の兵隊に多発した、熱中症による死亡事故があります。



気温：1割

気温だけでは熱中症のリスクは分かりにくいと、湿度や輻射熱が考慮されています。



湿球温度（湿度の影響）：7割

湿度の割合が大きい。湿度が高いと汗が蒸発しにくいので、熱中症になりやすいです。



黒球温度（輻射熱の影響）：2割

太陽、建物や地面、人の身体など物と物が離れていても伝わる熱を輻射熱と言います。

WBGT 値のリスク区分（例）

危険 (31℃以上)	高齢者においては安静状態でも危険性が高い。 すべての生活活動で熱中症のリスクがある。運動は原則禁止。
厳重警戒 (28℃以上 31℃未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。 激しい運動やランニングなど、体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20 分おきに休憩をとり水分（適宜塩分）を補給する。
警戒 (25℃以上 28℃未満)	積極的に十分な休憩をとる。 30 分おきくらいに水分（適宜塩分）を補給する。
注意 (25℃未満)	激しい運動や重労働時は、熱中症による死亡事故が発生する可能性あり。 熱中症の兆候に注意するとともに、積極的に水分・塩分を補給する。

※単位は気温と同じ摂氏（℃）ですが、その値は気温とは異なります。

全国の情報提供地点（約840地点）の暑さ指数（WBGT）は、熱中症予防情報サイト（環境省）にて確認できます。
熱中症特別警戒アラート発表状況 <https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt.php>

なぜ熱中症になるの？

私たちの体は、暑いと汗をかき、それが蒸発することで、熱をうばい、体温を調節しています。
気温が高いと汗をたくさん出しても追いつかず、また、湿度が高いと汗が蒸発しないので、体温が下がりにくいです。体温が高いままになると、大量の汗で体の水分が足りなくなることで、様々な熱中症の症状を引き起こします。

自発的脱水って？

汗に含まれる塩分量は0.3%。
1Lの汗をかいたとすれば、およそ3gの塩分が失われるという計算になります。
食事を含めた1日の塩分摂取量は男性7.5g、女性6.5gまでが推奨されています。



大量の汗をかいたとき、「水だけ」を補給すると脱水を引き起こすことがあります。
汗にはナトリウムが含まれていて、汗をかくことで体から水分とともに、塩分も失われます。
水だけをとると、血液中の塩分濃度が薄まり、体は「これ以上の水分は不必要」と判断します。
すると、体は元の塩分濃度に戻そうと飲んだ水をどんどん尿として排出するので、結果的に、脱水を引き起こしてしまいます。

屈強な海兵隊が危険性を感じるなら、
私たちはなおさら注意する必要がありますね。



職場でできる熱中症予防対策

作業環境管理

WBGT 値を下げる



風通しを良くする



冷房や除湿器



直射日光や、地面からの照り返しを遮る場所、屋根等の設置



足を伸ばして横になれる休憩場所



氷、冷たいおしぼり、飲料水などの設置



作業管理



作業の休止時間、休憩時間を確保



身体作業強度が高い作業の把握



自覚症状の有無にかかわらず、水分及び塩分の定期的な摂取を指導

急な気温上昇、高温多湿作業場所での作業に慣れるための準備（入浴、ジョギングなど発汗を促す行動）



作業中の定期的な巡視
水分摂取などを確認するための表の作成



透湿性及び通気性の良い服装
直射日光を遮るもの

健康管理

健診で異常所見がある、治療中の疾患がある場合は、医師の意見を聴き、必要があるときは、就業場所の変更や、作業転換等の適切な措置を講じる。

熱中症の発症に影響を与えるおそれがある日常の健康管理について、指導や相談を行う。
・体調不良の有無・睡眠不足・前日の飲酒・朝食の未摂取など

作業開始前の労働者の健康状態の確認、作業中の声かけ。
お互いの健康状態についての把握。 体温計や血圧計を設置し、身体状況の確認を行う。



労働衛生教育

・熱中症の症状 ・熱中症の予防方法 ・緊急時の救急処置 ・熱中症の事例



※ 加齢や疾患によって、脱水状態の自覚症状に乏しい場合があります。塩分等の摂取が制限されている方もいますので、主治医や産業医等に相談し指示に従ってください。

職場における熱中症予防基本対策要綱の策定について <https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000633853.pdf>

熱中症はさまざまな環境条件によって発生します。
熱中症を予防するには、自分のいる環境の熱中症リスクを常に気にする習慣をつけることが大切です。

★より詳しく学べます 日本気象協会：熱中症ゼロへ <https://www.netsuzero.jp/#learning>