

職場における熱中症予防対策(H21.6.19基発第0619001号)自主点検表

1 WBGT値(暑さ指数)の活用について

① WBGT値(暑さ指数)を知っていますか。 ☐ はい ☐ いいえ

WBGT値とは、暑熱環境による熱ストレスの評価を行う暑さ指数で、自然湿球温度、黒球温度、乾球温度から算出します(温度・湿度が分かれば、裏面表1を用いてWBGT値を推定できます。)。WBGT値が、WBGT基準値(裏面表2)を超える場合には、冷房等によってWBGT値の低減を図るなどの熱中症予防対策を実施してください。

2 作業環境管理について

② WBGT値(暑さ指数)の低減を図っていますか。 ☐ はい ☐ いいえ

WBGT値が、WBGT基準値を超えるおそれのある高温多湿な作業場所においては、熱を遮る遮へい物、直射日光を遮るための屋根、通風・冷房の設備の設置に努めてください。

③ 休憩場所は整備していますか。 ☐ はい ☐ いいえ

高温多湿な作業場所の近隣に、涼しい休憩場所や、身体を冷やすことのできる設備を設け、飲料水の備付け等を行うよう努めてください。

3 作業管理について

④ 高温多湿な作業場所などでの連続作業時間の短縮を図っていますか。 ☐ はい ☐ いいえ

作業の状況等に応じ、作業休止時間を確保し、高温多湿な作業場所での連続作業を短縮する、身体作業強度が高い作業を避ける、作業場所を変更する等の作業管理に努めてください。

⑤ 高温多湿な作業場所に労働者を就かせる際に、順化期間を設けていますか。 ☐ はい ☐ いいえ

熱中症の発生リスクには、熱への順化(熱に慣れ当該環境に適應すること)の有無が大きく影響することを踏まえて、新たに高温多湿な作業に従事する場合には、計画的な熱への順化期間を設けるよう努めてください。

※ 順化期間の例:順化していない状態から7日以上かけて、熱へのばく露時間(作業時間)を次第に長くする。

⑥ 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。 ☐ はい ☐ いいえ

自覚症状以上に脱水状態が進行していることがあるため、自覚症状の有無にかかわらず、労働者に、水分・塩分の作業前後の摂取及び作業中の定期的な摂取を徹底してください。(塩分等に制限のある労働者については、主治医・産業医等に相談してください。)

※ 水分・塩分摂取量の目安:0.1~0.2%の食塩水、ナトリウム40~80mg/100mlのスポーツドリンク又は経口補水液等を20~30分ごとにカップ1~2杯程度摂取する。

⑦ 労働者に透湿性・通気性の良い服装や帽子を着用させていますか。 ☐ はい ☐ いいえ

透湿性・通気性の良い服装や帽子を着用させてください。クールジャケット・クールヘルメット等の着用も望ましいところです。

⑧ 作業中の巡視を行っていますか。 ☐ はい ☐ いいえ

定期的な水塩分の摂取の確認や、熱中症の疑いのある症状が表れていないか確認のため、巡視を頻繁に行ってください。

4 健康管理について

⑨ 健診結果に基づき、就業場所の変更・作業転換などの措置を講じていますか。 ☐ はい ☐ いいえ

健康診断で異常所見があると診断された場合には、医師等の意見を聴き、必要があると認めるときには、就業場所の変更・作業の転換等適切な措置を講ずることが、事業者には義務付けられていることに留意し、これらの徹底を図ってください。

※ 糖尿、高血圧、心疾患、腎不全、精神・神経関係疾患、広範囲の皮膚疾患などは、熱中症の発症に影響を与えるおそれがあります。

⑩ 日常の健康管理について、労働者に指導していますか。 ☐ はい ☐ いいえ

睡眠不足、体調不良、前日等の飲酒、朝食の未摂取、感冒等による発熱、下痢等による脱水等は熱中症の発症に影響を与えるおそれがあることから、日常の健康管理について指導を行うとともに、必要に応じて健康相談を行ってください。

また、熱中症の発症に影響を与えるおそれのある疾患の治療中等の場合は、事業者に申し出るよう指導してください。

⑪ 作業開始前・作業中に、労働者の健康状態を確認していますか。 ☐ はい ☐ いいえ

作業開始前・作業中の巡視などによって、労働者の健康状態を確認してください。

⑫ 体温計等を常備し、必要に応じて身体の状態を確認できるようにしていますか。 ☐ はい ☐ いいえ

休憩場所等に体温計・体重計を備え、必要に応じて身体の状態を確認できるよう努めてください。

※ 次の場合は熱へのばく露を止めることが必要とされている兆候です。

- ・ 心機能が正常な労働者について、1分間の心拍数が継続して(180-年齢)回を超えている
- ・ 作業強度のピークの1分後の心拍数が120回を超えている
- ・ 作業開始前より1.5%を超えて体重が減少している
- ・ 休憩中等の体温が作業開始前の体温に戻らない
- ・ 急激で激しい疲労感、悪心、めまい、意識喪失等の症状が発現

裏面へ続きます

5 労働衛生教育について

⑬ 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。 □はい □いいえ

作業管理者・労働者に対して、あらかじめ、熱中症の症状、予防方法、救急処置及び事例等について、労働衛生教育を行ってください。

6 救急措置について

⑭ 熱中症発症に備え、緊急連絡網を作成し、関係者に周知していますか。 □はい □いいえ

あらかじめ、病院等の所在地・連絡先を把握するとともに、緊急連絡網を作成し、関係者に周知してください。

⑮ 熱中症を疑わせる症状が現れた場合の救急措置を知っていますか。 □はい □いいえ

具体的な救急処置については、下図「熱中症の救急処置（現場での応急処置）」を参考にしてください。

表1：WBGT値と気温、相対湿度との関係

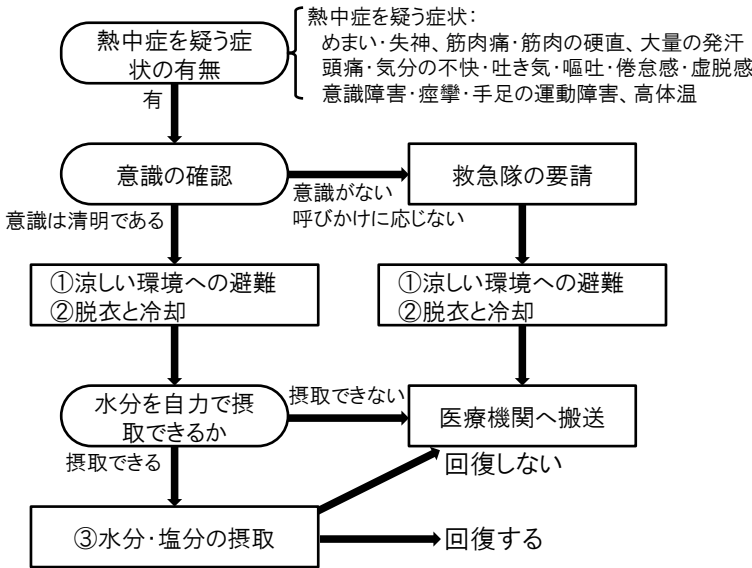
（日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.1 2008.4から。）

気温(°C) (乾球温度)	相対湿度(%)																	
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	
37	27	28	29	29	30	31	32	33	35	35	35	36	37	38	39	40	41	
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39	
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38	
34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37	
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36	
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	
29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30	
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	

WBGT値が…	注意 25℃未満	警戒 25～28℃	厳重警戒 28～31℃	危険 31℃以上
---------	-------------	--------------	----------------	-------------

※ 危険、厳重警戒等の分類は、日常生活の上での基準であって、労働の場における熱中症予防の基準には当てはまらないことに注意が必要です。

図：熱中症の救急措置（現場での応急処置）



※ 上記以外にも体調が悪化するなどの場合には、必要に応じて、救急隊を要請するなどにより、医療機関へ搬送することが必要であること。

表2：身体作業強度に応じたWBGT基準値

日本工業規格Z8504附属書A「WBGTストレス指数の基準値表」を基に、同表に示す代謝率レベルを具体的な例に置き換えて作成したもの。

	身体作業強度（代謝率レベル）の例	WBGT基準値	
		熱に順化している人	熱に順化していない人℃
0	安 静	33	32
1 低代謝率	楽な座位、軽い手作業（書く、タイピング、描く、縫う、簿記）、手及び腕の作業（小さいペンチツール、点検、組立てや軽い材料の区分け）、腕と脚の作業（普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作）、立位、ドリル（小さい部分）、フライス盤（小さい部分）、コイル巻き、小さい電気子巻き、小さい力の道具の機械、ちょっとした歩き（速さ3.5km/h）	30	29
2 中程度代謝率	継続した頭と腕の作業（くぎ打ち、盛土）、腕と脚の作業（トラックのオフロード操縦、トラクター及び建設車両）、腕と胴体の作業（空気ハンマーの作業、トラクター組立て、しっくい塗り、中くらいの重さの材料を断続的に持つ作業、草むしり、草掘り、果物や野菜を摘む）、軽量の荷車や手押し車を押し引きしたりする、3.5～5.5km/hの速さで歩く・鍛造	28	26
3 高代謝率	強度の腕と胴体の作業、重い材料を運ぶ、シャベルを使う、大ハンマー作業、のこぎりをひく、硬い木にかんなをかけたりのみで彫る、草刈り、掘る、5.5～7km/hの速さで歩く、重い荷物の荷車や手押し車を押し引きしたりする、鋳物を削る、コンクリートブロックを積む	25 26	22 23
4 極高代謝率	最大速度の速さでとても激しい活動、おのを振るう、激しくシャベルを使ったり掘ったりする、階段を登る、走る、7km/hより速く歩く	23 25	18 20

※ なお、下記の衣類についてはWBGT値に各補正値を加えてください。

- ・ 二層の布（織物）製服 +3
- ・ SMSポリプロピレン製つなぎ服 +0.5
- ・ ポリオレフィン布製つなぎ服 +1
- ・ 限定用途の蒸気不浸透性つなぎ服 +11