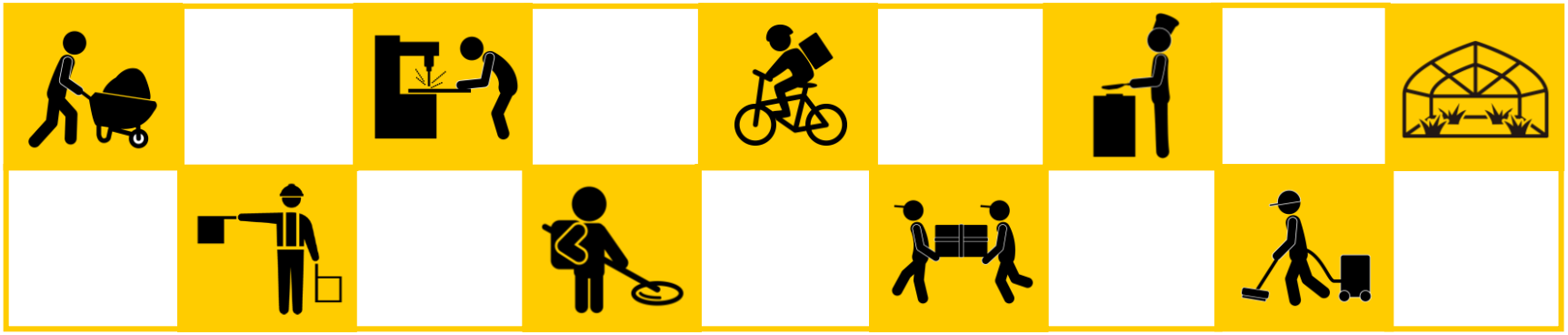
働く人の
今すぐ使える
熱中症ガイド



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

本ガイドについて

主な対象	①中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者 ②現場作業者
伝えたいこと	自分たちで出来る 熱中症から命を守る基本的な情報
事業主・管理者の方へ	作業者の命を守るために適切な措置を講じるとともに 必要に応じて取引先へ作業者の安全確保を申し出る
作業者の方へ	体調に異変を感じたら すぐに周囲の作業者や現場管理者に申し出る

目　次

01 熱中症から命を守る ---------- P4

1．職場で熱中症になった人
2．いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え
3．熱中症の症状と重症度分類
4．現場で作業員が倒れたときの
「命を救う行動」と「あやまった行動」
5．熱中症「応急手当」カード（携帯用）

02 危ない状況と対策 ---------- P12

1. 建設現場（屋外）編
2. 製造現場（屋内）編
3. その他現場 編

03 予防法 ---------- P30

1. 3つの注意点（前日／仕事前／仕事中）
2. 暑熱順化（暑さに慣れる）
3. 休憩時間について
4. 予防対策グッズの使用

04 取組例 ---------- P47

05 熱中症の基礎知識 ---------- P56

1. 熱中症の原因と発生しやすい職場の条件
2. 暑さ指数（WBGT）
3. 高年齢や持病がある作業者への配慮
4. STOP！ 熱中症クールワークキャンペーン
5. 多言語リーフレット
6. もっと詳しく知りたい方へ

06 事業主、安全・衛生管理担当者の方へ ---- P63

1. 関係法令・関係指針・要綱
2. 補助金・助成金
3. 講習用スライド／スライドショー動画

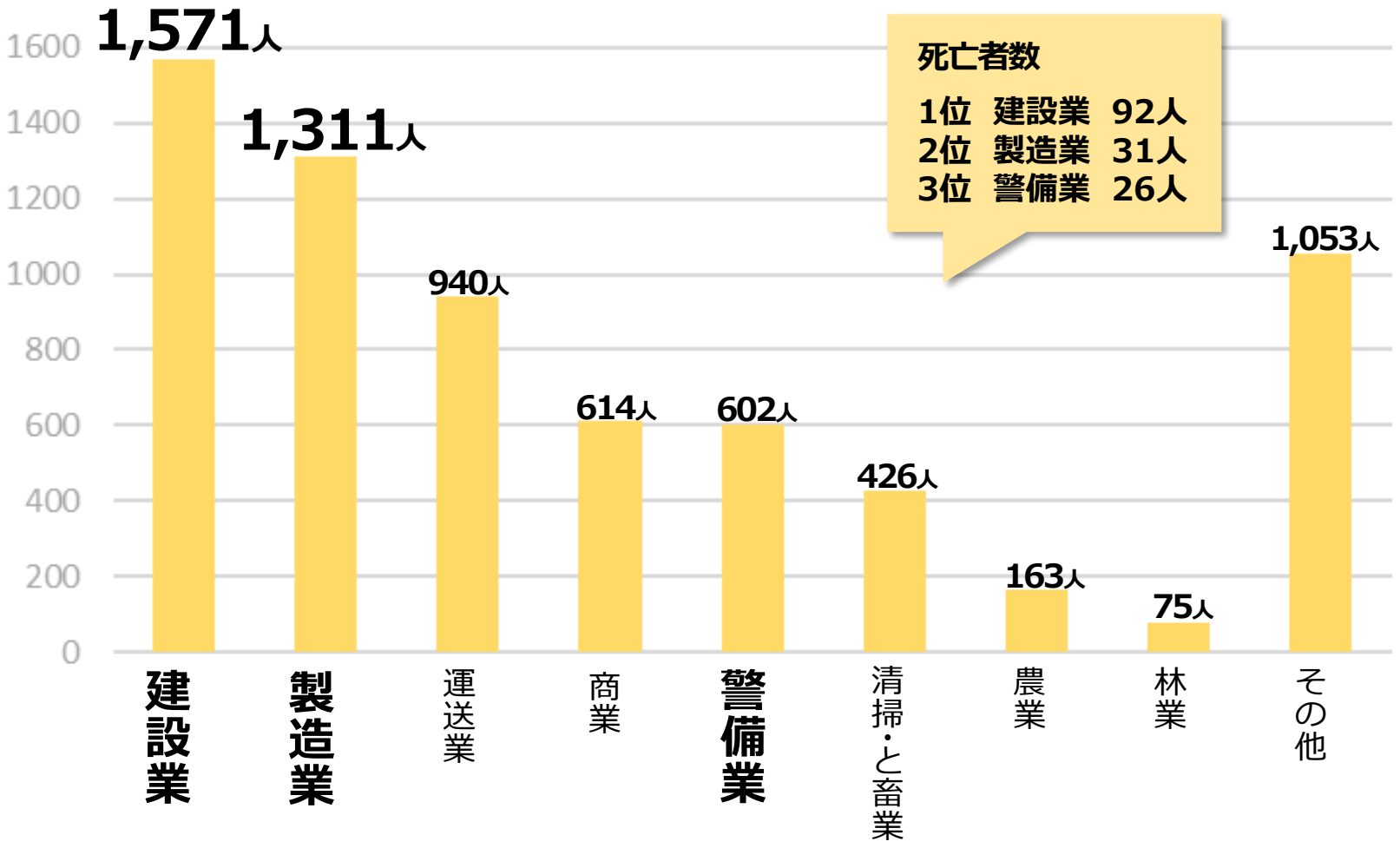
07 まとめ ---------- P88

1. 熱中症の見分け方と応急手当
2. 予防には『暑熱順化』
3. 水分補給と休憩
4. 注意点

01
熱中症から命を守る

1. 職場で熱中症になった人 ---- 5
2. いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え ---- 6
3. 熱中症の症状と重症度分類 ---- 7
4. 現場で作業員が倒れたときの
「命を救う行動」と「あやまった行動」 ---- 8
5. 熱中症「応急手当」カード（携帯用） ---- 11

1．職場で熱中症になった人（死亡者及び休業4日以上の業務上疾病者の数）



2013年～2022年の累計値

2. 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

- 手足がつる
- 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

専門知識がないと
熱中症か判断できない

すぐに周囲の人や
現場管理者に申し出る

直ちに作業中止▶『119番』！

3. 熱中症の症状と重症度分類

重症度	症状		手当
Ⅰ度	**熱失神** **熱けいれん** **(筋けいれん)**	●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、立ちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	**119番▶応急手当** ●冷所で安静 ●身体を冷やす ●水分と塩分の補給 ●見守り
Ⅱ度	**熱疲労**	●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感	**医療機関での診療が必要** 次頁参照
Ⅲ度	**熱射病**	●意識がない ●けいれん発作 ●身体が熱い	**入院治療が必要** 次頁参照

4．「命を救う行動」現場で作業員が倒れたときの ○ 対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったら…

①

すぐに**119**番

②

救急車が到着するまで

作業着を脱がせ
水をかけ全身を **急速冷却**

次頁参照

③ 救急搬送▼生還

すぐに119番▶水をかけ、全身を『急速冷却』！

「水かけ」で急速冷却（アスリートの世界では一般的）

© JSPO（公益財団法人日本スポーツ協会）

【スポーツ活動中の熱中症予防】ch.5 身体冷却法 -応急処置編-
「水道水散布法」2:46～参照

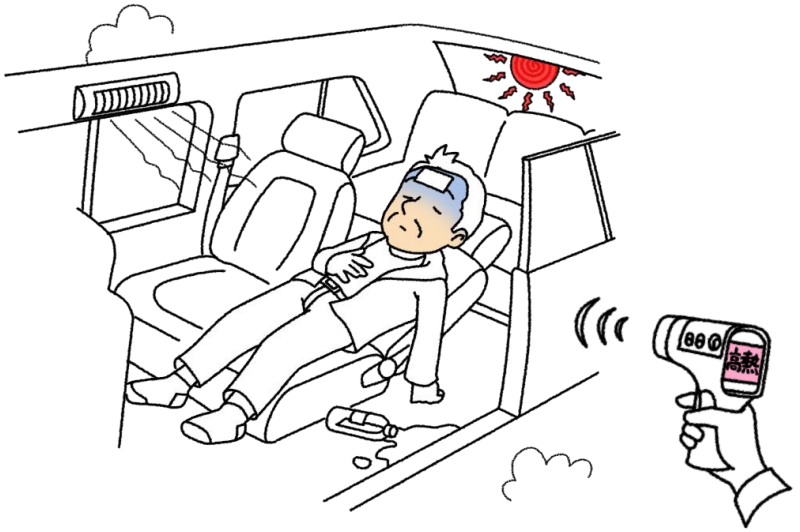
https://www.youtube.com/watch?v=g2FZVArhb48&t=6s

「あやまった行動」現場で作業員が倒れたときの ✕ 対応

▶ 作業員の様子がおかしいと思ったが…

①

意識状態は悪かったが
平熱だったので
大丈夫だと判断

② 

クーラーをかけた車内で、ひとりで休ませた
しばらくして様子を見に行くと
意識がなく、高熱になっていた

③ 救急搬送▼心肺停止

大丈夫そうだったので「ひとり」で休ませた

5. 熱中症「応急手当」カード（携帯用）

〈オモテ面〉

〈ウラ面〉

■パソコンからデータをダウンロードして印刷

（両面印刷用）

（A4／表裏10枚）

（片面印刷用）

（A4／表裏一体）

■スマホに画像データをダウンロード

PDF

https://neccyusho.mhlw.go.jp/download/

02
危ない状況と対策

1. 建設現場（屋外）編

1．直射日光が当たる …… 13
2．照り返しが強い …… 14
3．風通しが悪い …… 15
4．重量物を運ぶ …… 16
5．休憩場所まで遠い …… 17
6．持ち場から離れられない …… 18

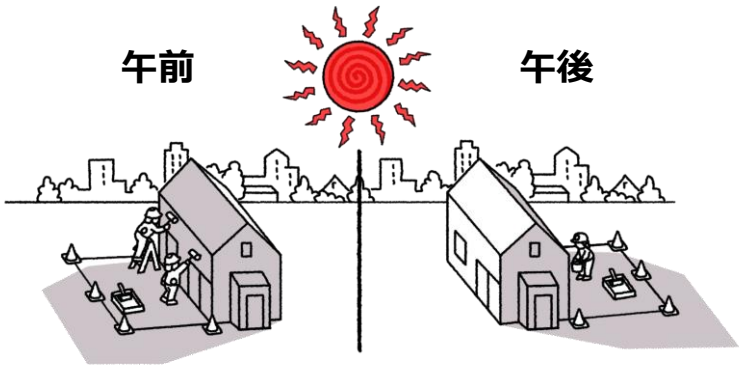
1．直射日光が当たる

暑さ指数が高くなる

対策　日陰を作る　日陰の所から作業　早出・早帰り

水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45

テントで日陰を作る



日陰の所から作業

遮れないときは
予防対策グッズで身を守る

2．照り返しが強い

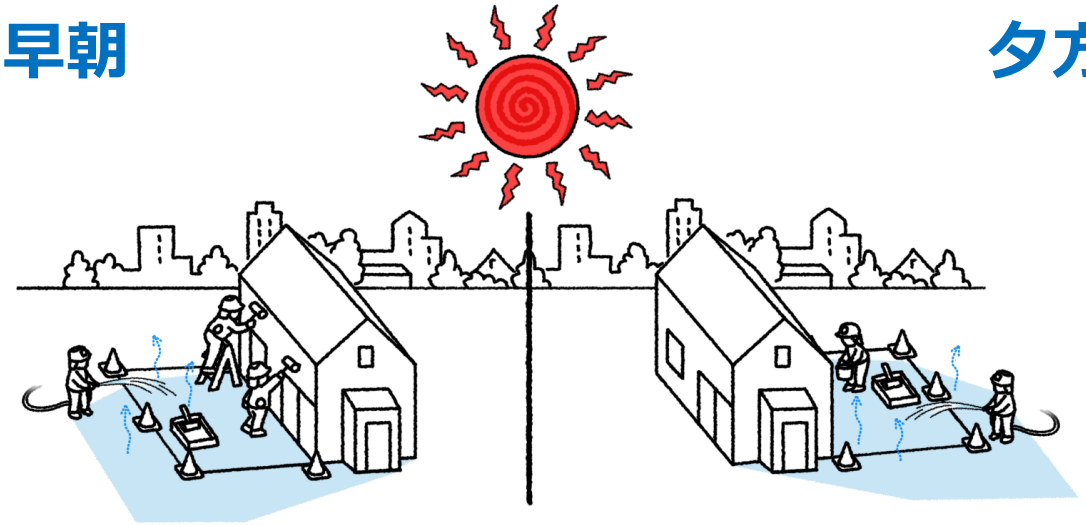
地面近くの気温が著しく上昇する

対策 **打ち水**

水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45

「打ち水」は、日差しが強くない時間帯（早朝･夕方）に行う

早朝



夕方

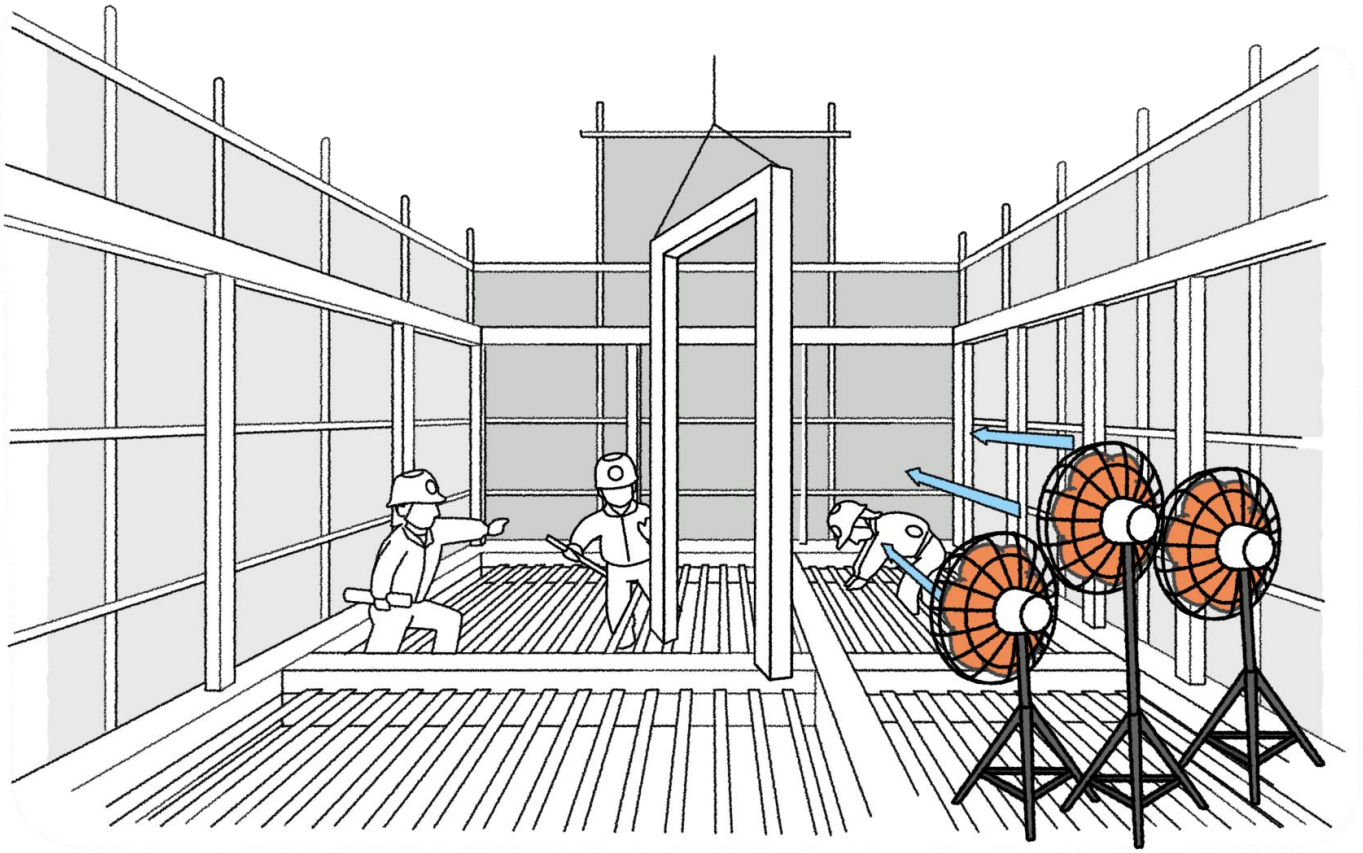
打ち水

昼間の炎天下で水をまくと
逆に蒸し暑くなってしまう

休憩時に身体を冷却

3．風通しが悪い（養生シート等で覆われている）　高温多湿になる

対策　**大型ファンで気流を作る**



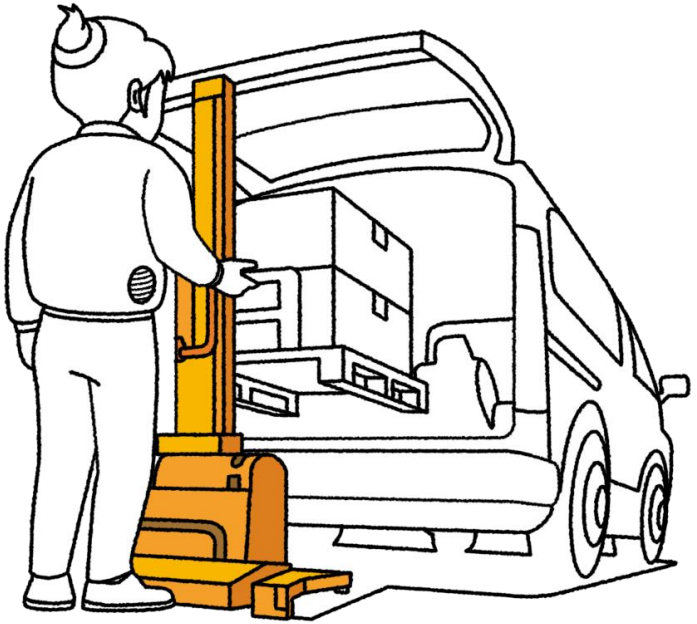
4. 重量物を運ぶ

身体に過度の負担がかかる

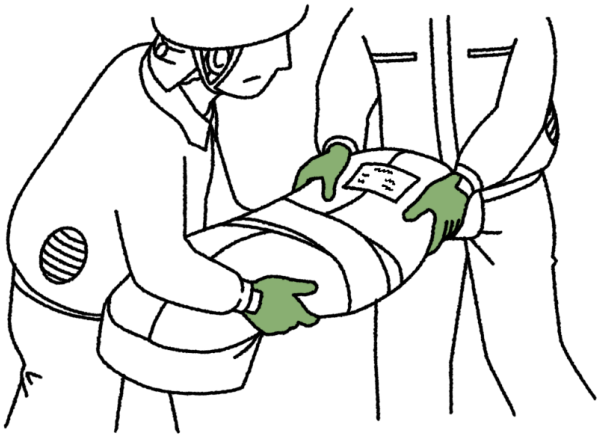
対策 台車 リフター ２人で作業

水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45

台車



リフター

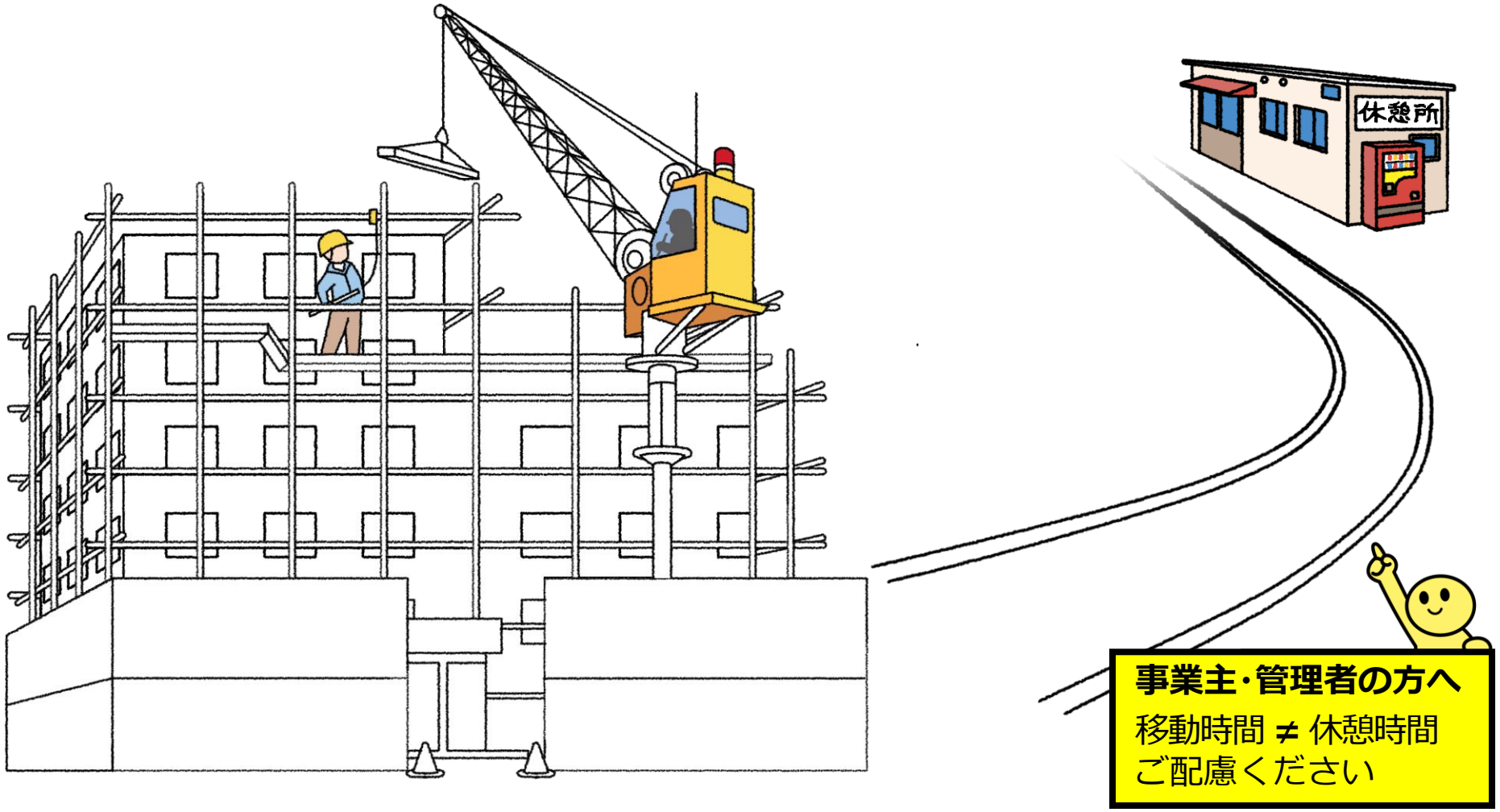


2人で作業

5．休憩場所まで遠い

⚠ 往復だけで休憩時間がなくなる

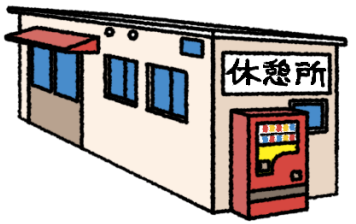
対策 移動時間を考慮した休憩時間の設定



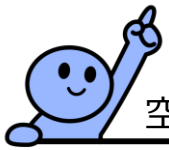
6.持ち場から離れられない ⚠ 交代要員がおらず休憩を取りづらい

対策 **周囲の作業員に声をかけて休憩**

水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45



冷却ベスト（チラー）



冷却水が常に冷却ベストの中を循環するので
空調がない場所でも確実に身体を冷却できる

事業主・管理者の方へ

現場の休憩所を使えるよう
交渉してください

02
危ない状況と対策

2. 製造現場（屋内）編

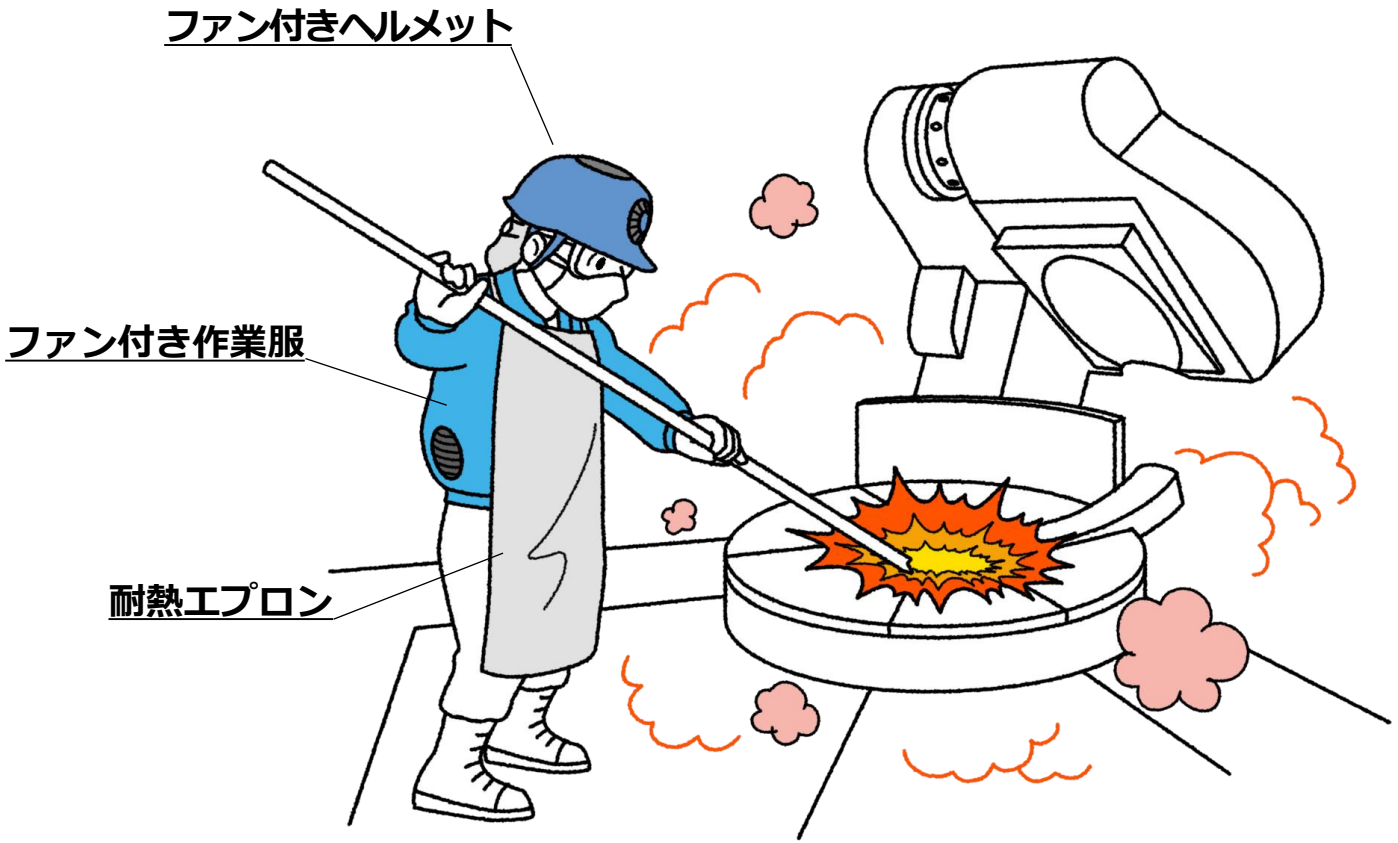
1．炉がある ---------- 20
2．熱源がある ---------- 21
3．日当たりが良い ---------- 22

1．炉がある

⚠ 周辺は高温になる

対策 **予防対策グッズの使用**

水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45

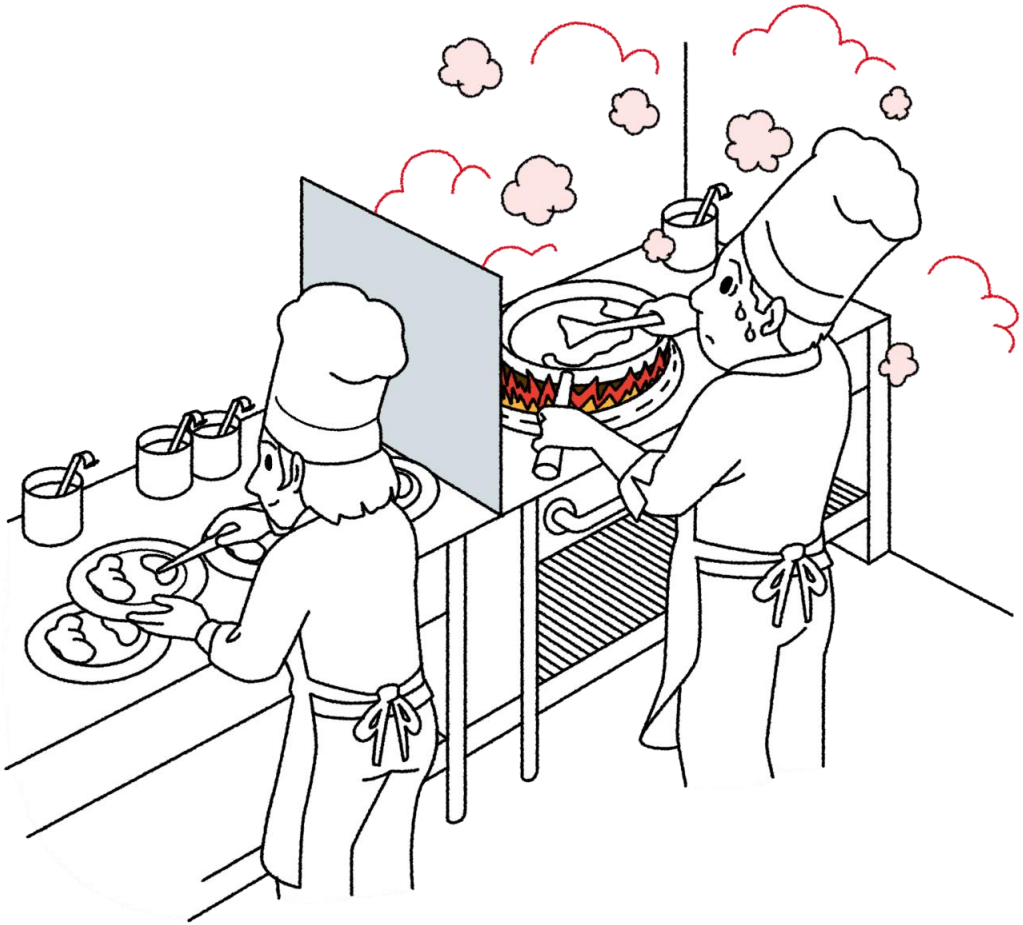


2．熱源がある

周辺も暑くなる

対策　遮熱板で仕切る

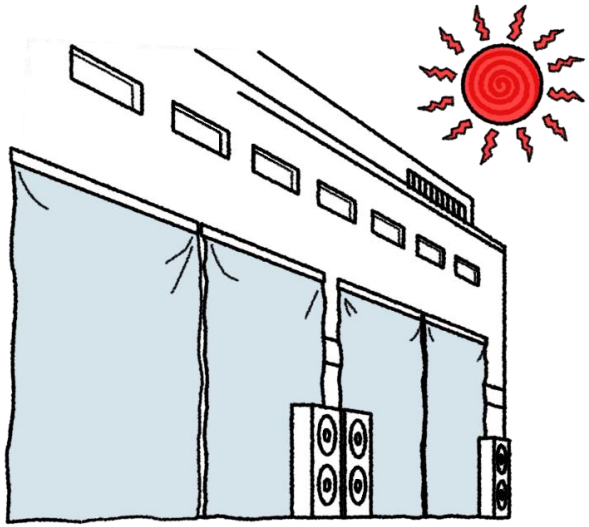
水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45



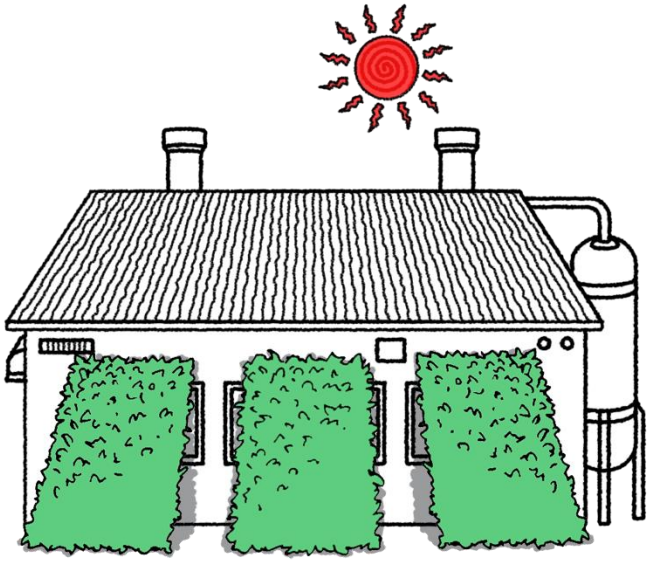
3．日当たりが良い

⚠ 建物が熱くなり、冷房効率が悪化する

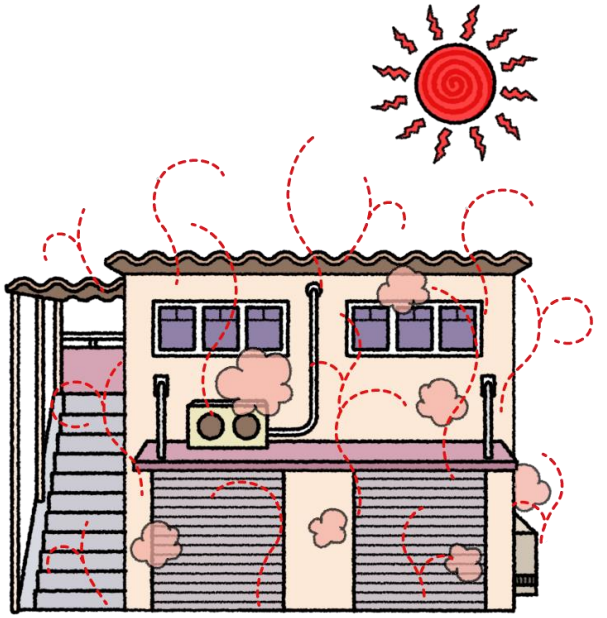
対策　窓に遮光シートを貼る　壁面緑化



遮光シート



壁面緑化



⚠ 屋根に照り付けた熱気は時間差で階下に降りてくる
建物全体が熱を持ち、室内の暑さは夕方ピークに

02
危ない状況と対策

3. その他現場 編

1 .宅配 ---- 24
2 .引っ越し ---- 25
3 .冷蔵・冷凍倉庫 ---- 26
4 .ビルメンテナンス ---- 27
5 .調理場 ---- 28
6 .ビニールハウス・山林・畜舎 ---- 29

1．宅配

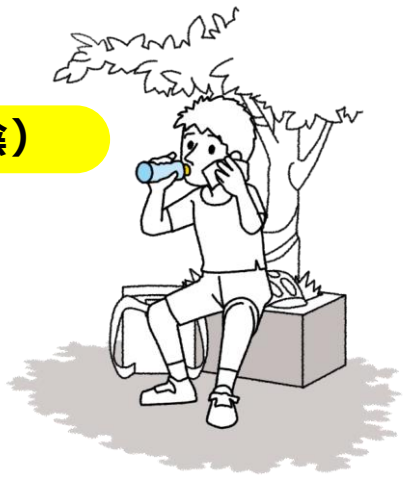
規則的な休憩が難しい

対策 こまめに休憩（日陰）

水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45

こまめに休憩（日陰）

窓を開けて走る
（温度差を作らない）



給水ボトル

2．引っ越し　⚠ 身体に高負荷、暑さ指数が低くても高リスク

対策　こまめに休憩（日陰）　台車

水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45

こまめに休憩（日陰）

台車

事業主・管理者の方へ
客先のトイレを使えるよう交渉してください

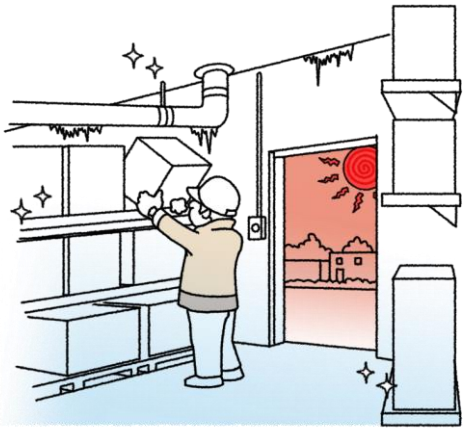
⚠ 客先でトイレを借りられず水分摂取を我慢することがある

3．冷蔵・冷凍倉庫

⚠ 内外の気温差で夏バテ状態になる

対策 重ね着をして、脱ぎ着して体温調整

水分 塩分 p37-38
休憩 p44



気温差で汗をかきにくい

脱ぎ着して体温調整

⚠ 水分を一気にとると
お腹を壊すことがある

4．ビルメンテナンス　⚠ 夜間は、空調設備が停止して高温多湿

対策　通気性の良い作業帽　単独作業を避ける

水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45

通気性の良い作業帽

単独作業を避ける

事業主・管理者の方へ

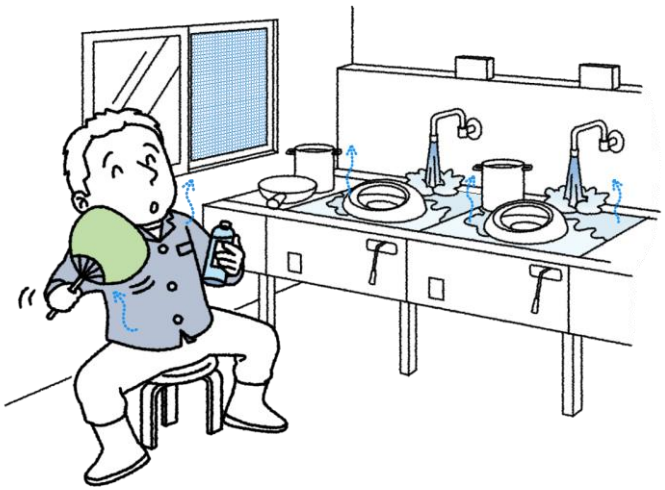
作業中は空調システムを稼働させるよう交渉してください

5．調理場

エアコンが効かず、輻射熱で体温上昇

対策 通気性の良いコックコート着用 グリスフィルターの清掃

水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45



通気性の良いコックコート着用

グリスフィルターの清掃

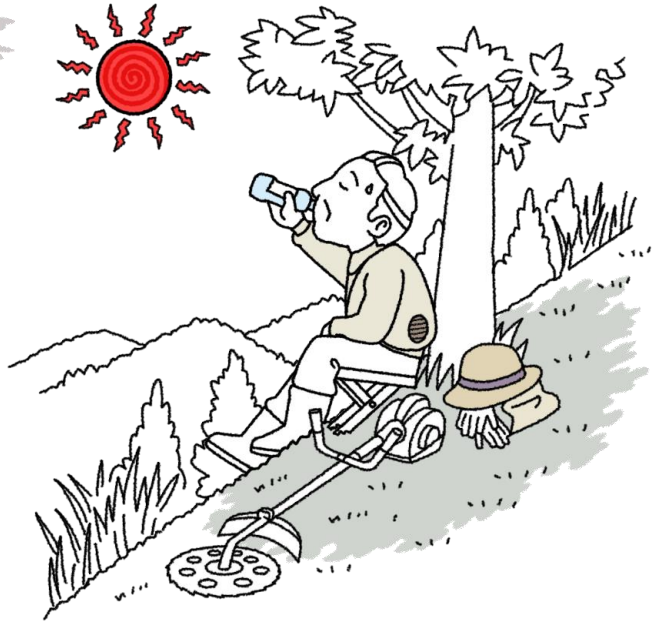
グリスフィルターが汚れていると
うまく排気できず厨房内の温度が上昇する

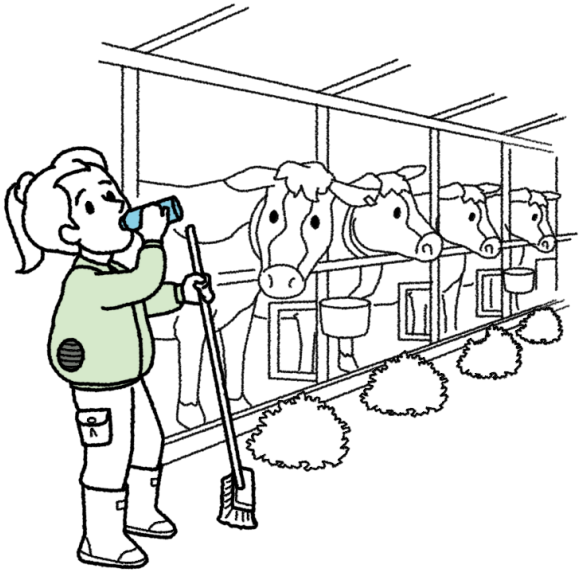
6. ビニールハウス・山林・畜舎

⚠ 暑さ指数が極めて高い

対策 早朝作業 日陰で休憩

水分塩分	休憩	予防対策グッズ
p37-38	p44	p45





03
予防法

1．3つの注意点 ---------- 31

☑①前日のチェック

☑②仕事前のチェック

☑③仕事中のチェック

2．暑熱順化（暑さに慣れる） ---------- 41

3．休憩時間について ---------- 44

4．予防対策グッズの使用 ---------- 45

１．３つの注意点

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

①前日のチェック

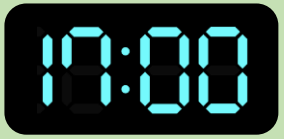
仕事前日の飲酒は控えめに

⚠ 飲みすぎた翌日は、アルコールの利尿作用で脱水状態になる

ぐっすり眠る

⚠ 夏は寝苦しくて、睡眠時間が短くなりやすい

熱中症警戒アラートの確認



夕方に発表された場合、状況次第で翌日の作業の見直しを検討

p35参照

②仕事前のチェック（管理者▶作業者）

- **よく眠れたか** ⚠ 寝不足だと体温調整機能が低下
- **食事をしたか** ⚠ 食事で水分・塩分・糖質などを摂取 次頁参照
- **体調は良いか** ⚠ 持病のある人には「服薬確認」も
- **二日酔いしてないか** ⚠ 二日酔いの場合は、すでに脱水状態

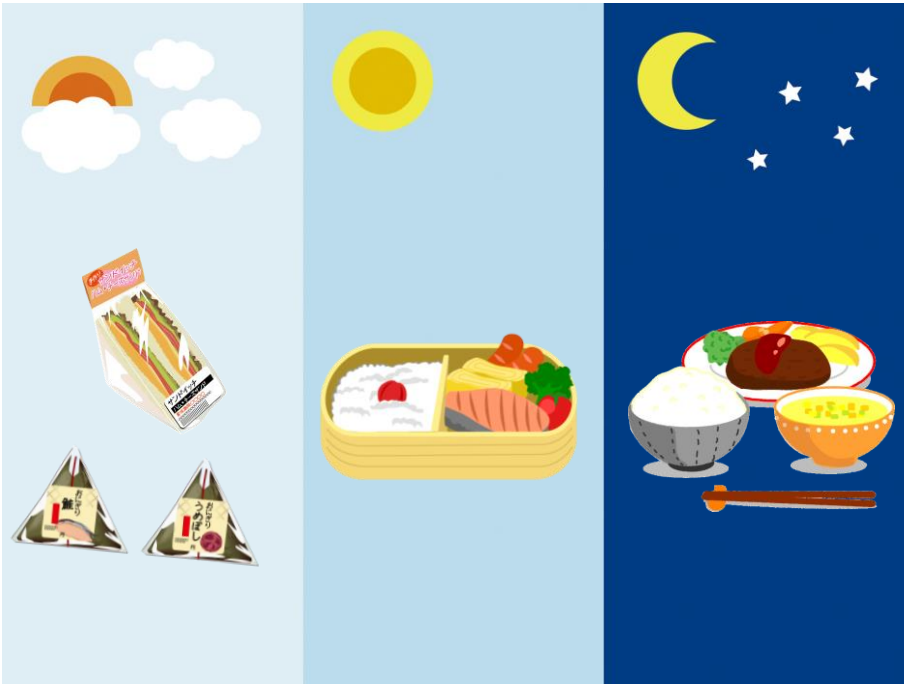
事業主・管理者の方へ
ファン付き作業服の
充電を忘れずに

- **熱中症警戒アラートの確認**

当日の朝アラートが発表された場合
状況次第で作業の段取りを見直す p35参照

仕事前に食事をする

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日
（摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多）

令和元年（2019）「国民健康・栄養調査」より

熱中症警戒アラート

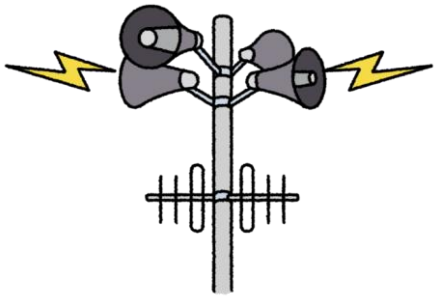
【期間】4月下旬～10月下旬

前日夕方（17時頃）、または**当日早朝（5時頃）**に都道府県ごとに発表

テレビ・ラジオ・防災無線・SNSを通じて発信

テレビ
ラジオ

SNS



防災
無線

熱中症予防情報サイト
https://www.wbgt.env.go.jp/

③仕事中のチェック

単独作業を避け、声をかけ合う

⚠ 一人作業の場合、周囲の人が声をかける

監督者は現場パトロール

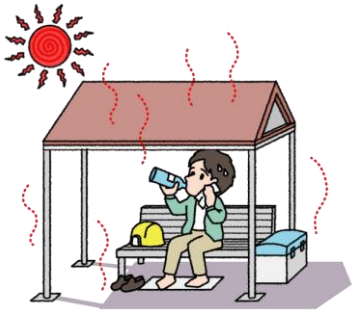
⚠ 作業員に声をかけ、安全確保に努める

水分・塩分の補給

⚠ のどが渇いていなくても、こまめに水分と塩分を摂る

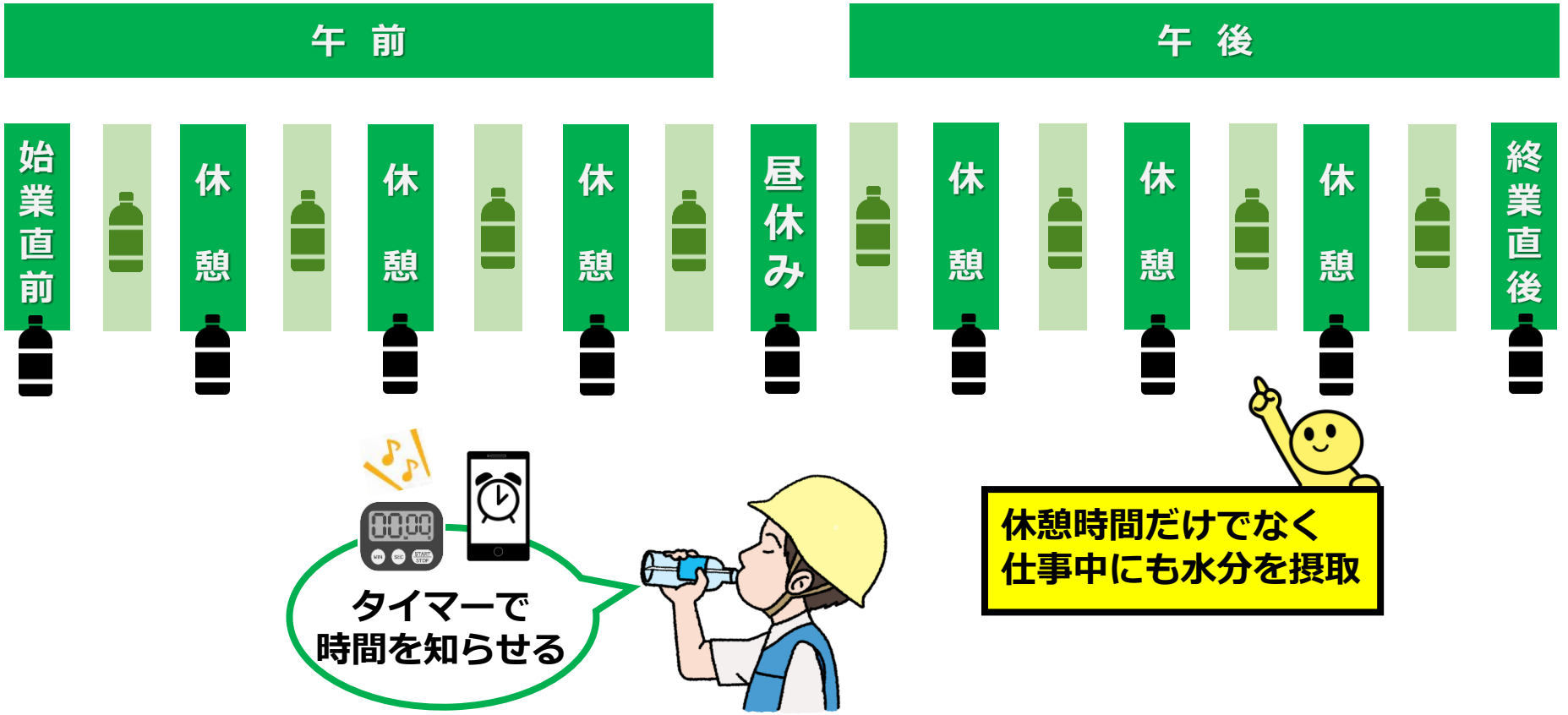
こまめに休憩

⚠ 休憩中にできるだけ身体を冷やす



水分補給のタイミング

一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



水分補給も、大切な仕事！

水分補給の注意点

⚠ 塩分を同時に補給する

大量に発汗 → 体内の**塩分**も消失

- ✕ **水分のみ補給** → 体内の**塩分**割合の低下 → **熱中症**発症
- ○ **水分と塩分を補給**

水分を摂らず
塩あめだけ舐めても
効果はありません！

スポーツ飲料、経口補水液を30分ごとに
コップ1杯（200ml）程度飲む

次頁参照

スポーツ飲料・経口補水液の塩分について

⚠ 製品により成分量が異なる▶「栄養成分表示」を確認して選ぶ

栄養成分表示（100ml当たり）

エネルギー	25kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.12g

←― **食塩相当量：100mg当たり「0.1～0.2g」のものを選ぶ**

「0カロリー」
「カロリーオフ」などの
違いについて

PDF

糖分を控えたい人は、下記表示を参考に選ぶ

ゼロカロリー	カロリーオフ	糖質ゼロ	糖質オフ

https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/nutrient_declearation/consumers/assets/food_labeling_cms206_20210519_02.pdf

自分で「熱中症予防ドリンク」を作りたい方は

次頁参照

熱中症予防ドリンクの作り方

⚠ 作った日に飲み切る

砂糖

大さじ４と１/２

塩

小さじ１/２

糖分を控えたい方は
砂糖の分量を調整するか
甘味料を使用

レモン少々
（好みで分量調整）

水
1000ml

水の代わりに
麦茶でもOK

2. 暑熱順化（暑さに慣れる）

暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる
２週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

特に気をつける必要がある人

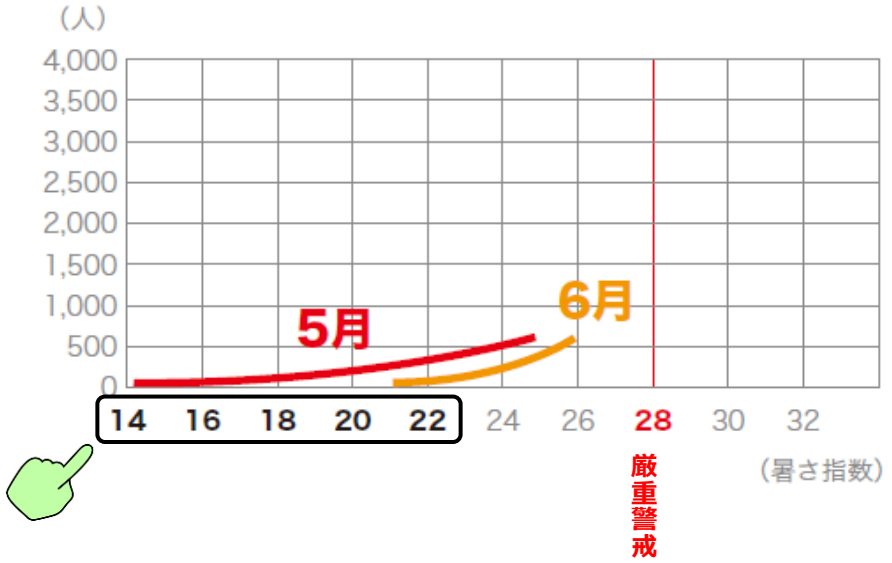
⚠ 入職したての人

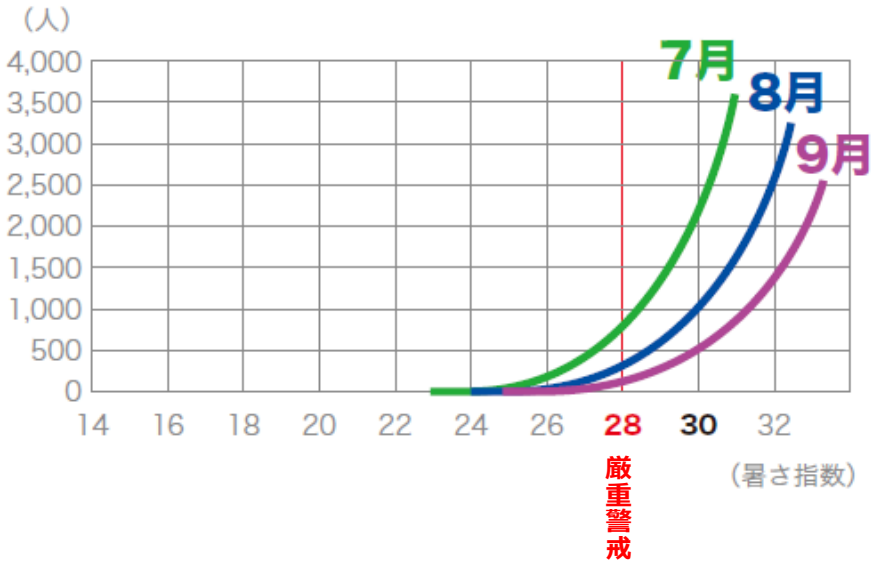
作業初日は
身体への負担が大きい

⚠ 長期休暇あけの人

数日間でも
暑い作業から離れると
慣れの効果はなくなる

熱中症の救急搬送者数





気温が高くない時期から救急搬送者は出現

暑さに慣れてくると減少傾向（暑熱順化が重要）

全国6都市※における熱中症による救急搬送者数（平成30年～令和3年）
※東京都・大阪市・名古屋市・新潟市・広島市・福岡市

暑さ指数について P58参照

暑熱順化トレーニング

日常生活の中で、無理のない範囲で汗をかくようにする
数日から２週間ほど続けて完了する

歩く・走る
（帰宅時に一駅分歩くのもOK）

歩く目安	走る目安	頻度目安
30分	15分	週5回

自転車

運動目安	頻度目安
30分	週3回

適度な運動
（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）

運動目安	頻度目安
30分	週5回～毎日

入浴・サウナ
（お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる）

頻度目安
2日に1回

3. 休憩時間について

- こまめに休憩（命が大事、臨機応変に対応）
- 休憩時間を有効利用（水分補給、身体冷却など）
- 作業時間帯の見直し、シフト制導入など

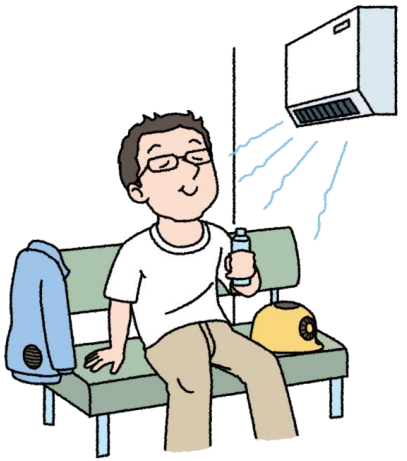
水分補給のタイミング P37参照

予防対策グッズ 次頁参照

（参考）休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

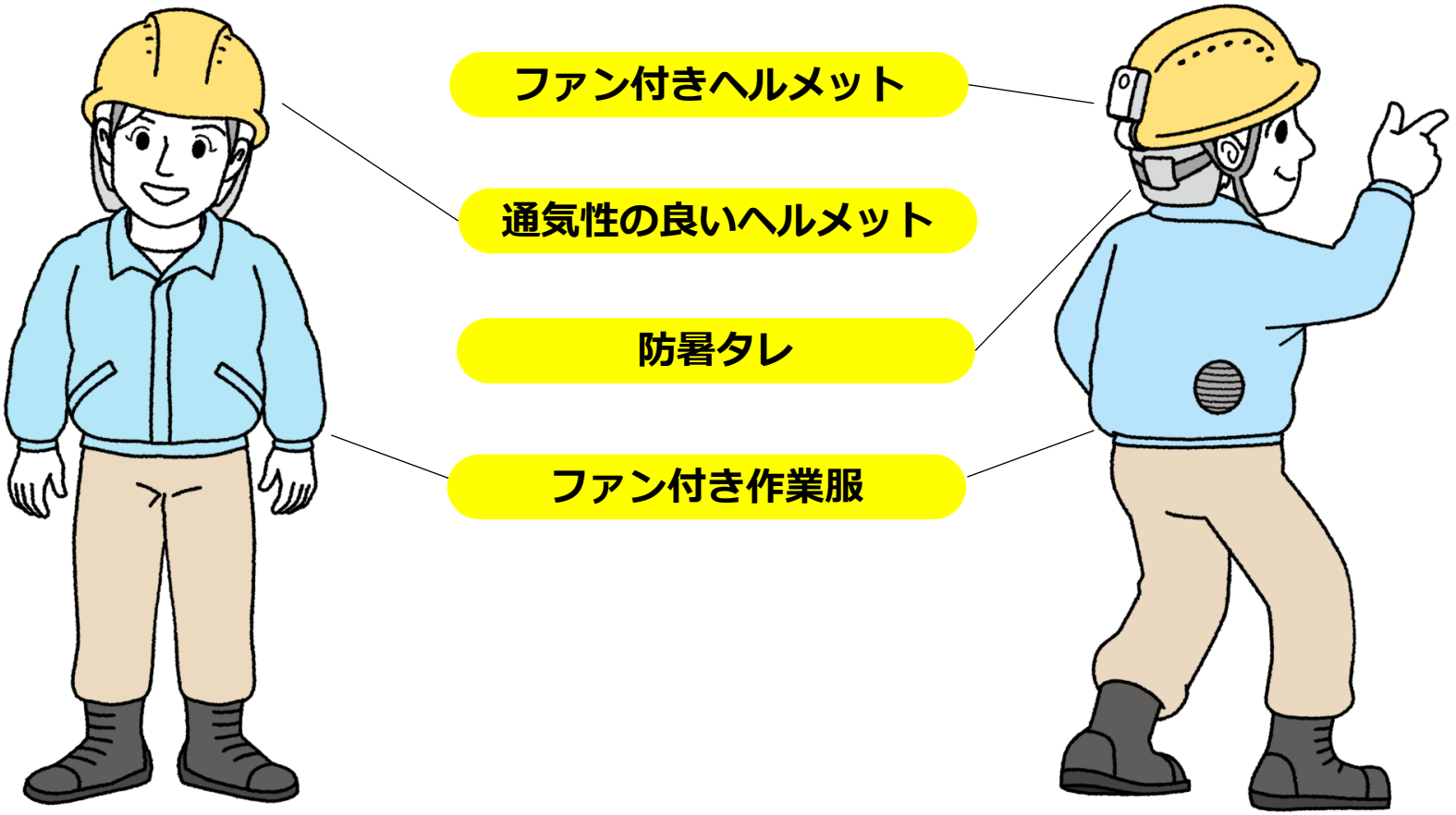
WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安（１時間当たり）
1℃程度超過	15分 以上
2℃程度超過	30分 以上
3℃程度超過	45分 以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

（出典）米国産業衛生専門家会議（ACGIH）の許容限界値を元に算出



身体が暑さに慣れていない人は
これより長い休憩を推奨

４．予防対策グッズの使用



使用事例 **P13～29参照**

携帯グッズ

水分・塩分

応急手当カード

P11参照

スマホ

クーラーボックス

タイマー

作業用パラソル

WBGT指数計

04
取組例

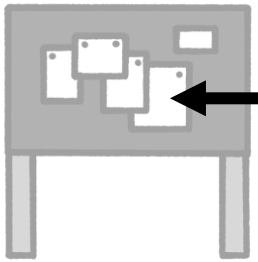
1．皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック ---- 48
2．爪押しで「隠れ脱水症」チェック ---- 49
3．尿の色で「脱水状態」チェック ---- 50
4．平均台の上を歩いて「体調」チェック ---- 51
5．車を「休憩所」にアレンジ ---- 52
6．「足水」でヒンヤリ ---- 53
7．ウェアラブル端末で体調の見える化 ---- 54
8．ドリンクサーバーを設置して水分摂取を励行 ---- 55

1. 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

手の甲の皮膚をつまみ上げて放し
もとに戻るのに２秒以上かかれば「脱水」の疑いあり

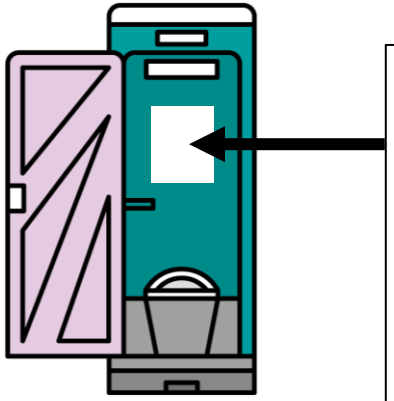
高齢者で確認しやすい

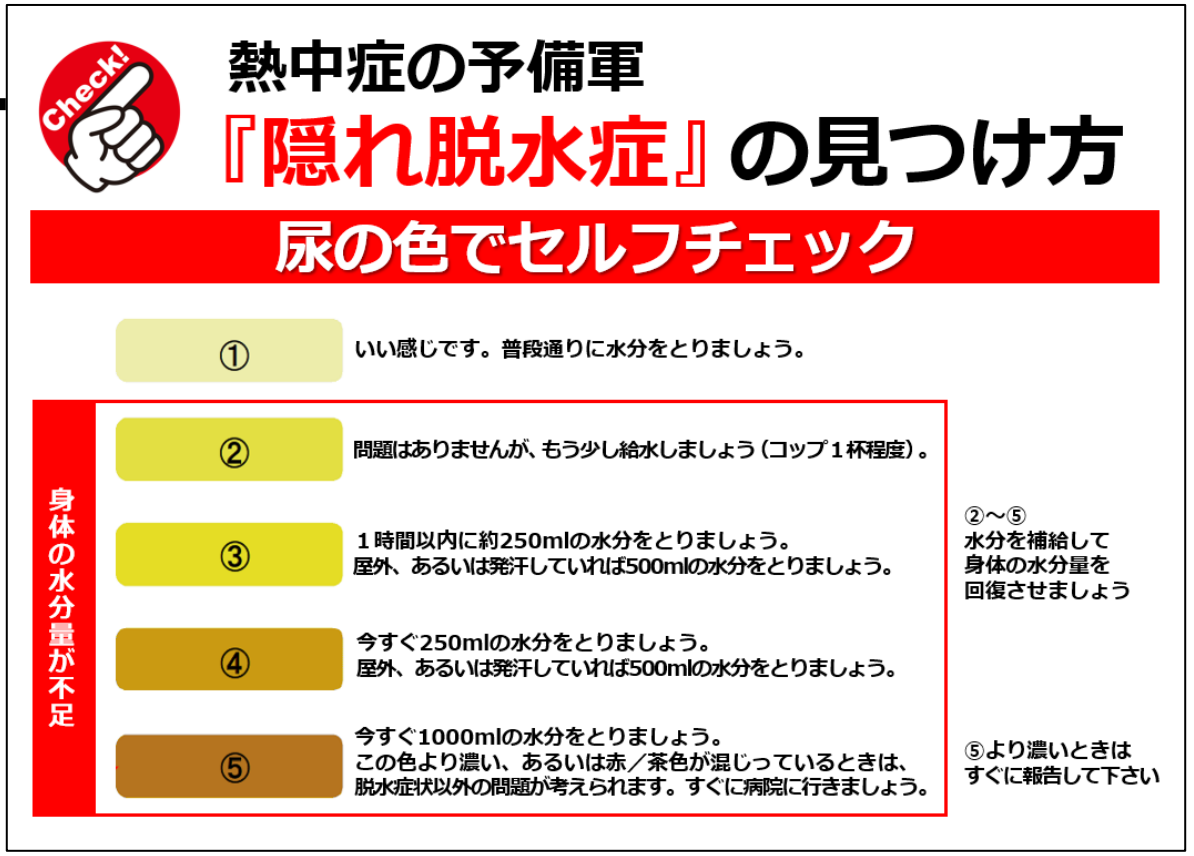
2. 爪押しで「隠れ脱水症」チェック



https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088384.pdf

3. 尿の色で「脱水状態」チェック





PDF

https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088385.pdf

4. 平均台の上を歩いて「体調」チェック

もたついたり、落下しないか

平均台の代わりに、直線を引いても良い

出典　株式会社竹中工務店

5. 車を「休憩所」にアレンジ

涼しい車内で身体を休める

出典　東洋建設株式会社

6．「足水」でヒンヤリ

足水専用のハウスを設置

バケツに水を張り
足を入れるだけでもOK

出典　鹿島建設株式会社　中部支店 シーテック大高JV工事事務所

7. ウェアラブル端末で体調の見える化

リスクが見てわかる

「ウェアラブル端末」には、さまざまなタイプの製品があります。
使いたい機能、使い勝手、精度、バッテリーの駆動時間などを考慮して
目的にあったものを試してみるといいでしょう。

- 熱中症対策・予兆検知
- 転倒・転落検知
- 屋外・屋内位置測定
- SOS発信

出典　日本精工株式会社　石部工場

8．ドリンクサーバーを設置して水分摂取を励行

目立つ場所に設置して水分補給を促す

～食品工場の取り組み～

衛生服・マスクを着用していると
身体の熱がこもり蒸し暑くなり、空調効果を感じづらいので
意識的に水分を摂取できるようにしている

写真提供
写真左：日本ハムファクトリー株式会社　茨城工場
写真右：株式会社鎌倉ハム富岡商会

05
熱中症の基礎知識

1．熱中症の原因と発生しやすい職場の条件 57

2．暑さ指数（WBGT） 58

3．高年齢や持病がある作業者への配慮 59

4．STOP！熱中症クールワークキャンペーン 60

5．多言語リーフレット 61

6．もっと詳しく知りたい方へ 62

1．熱中症の原因と発生しやすい職場の条件

蒸し暑い 環境

- 高温多湿で無風の屋外作業
- 空調設備のない屋内での作業
- 工作機械等が密集している工場内
- 炎天下・照り返しのある場所

身体負荷 の高い作業

- 身体全体の筋力を使う作業
- 長時間にわたる作業
- 自己判断で休憩が取れない作業
- 飲料を摂取しづらい作業

体調 が良くない

- 二日酔い
- 寝不足
- 下痢（脱水状態）
- 持病（糖尿病・心臓病等）

休憩場所がない　**管理体制に不備**　**予防対策グッズ未使用**

熱 中 症

体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、身体の機能が損なわれる

2. 暑さ指数（WBGT）　Wet Bulb Globe Temperature（湿球黒球温度）

暑さ指数（WBGT）は、熱中症を予防することを目的とした指標
作業場所における暑さ指数が、基準値を超えるおそれがある場合には
熱中症になる可能性が高くなるので対策を講じる

暑さ指数を 確認 する

熱中症予防情報サイトで確認できる

熱中症
予防情報サイト

https://www.wbgt.env.go.jp/

暑さ指数を 測定 する

WBGT指数計で自分の職場で測定できる

詳しくはこちら

https://neccyusho.mhlw.go.jp/img/04.pdf

3. 高年齢や持病がある作業者への配慮

加齢に伴い心身機能が低下
▼
脱水症状・体熱放散困難

薬の作用で心身機能が低下
▼
発汗抑制・脱水症状

生活習慣病・うつ病・不眠症の
治療をしている人は特に注意が必要

心配なことがある場合は、主治医・産業医に相談する

4. STOP! 熱中症クールワークキャンペーン

詳しくはこちら

厚生労働省、都道府県労働局及び労働基準監督署における熱中症予防対策を徹底するため、労働災害防止団体などと連携し、5月から9月まで、「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html

5. 多言語リーフレット（PDF）　「みんなで防ごう！熱中症」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html

ベトナム語

インドネシア語

クメール語
（カンボジア語）

モンゴル語

ミャンマー語

ネパール語

タガログ語

タイ語

中国語（簡体字）

英語

日本語

6. もっと詳しく知りたい方へ

職場における
熱中症予防情報

https://neccyusho.mhlw.go.jp/

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

熱中症関連情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/index.html

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

熱中症予防情報サイト

https://www.wbgt.env.go.jp/

環境省 Ministry of the Environment

熱中症から
身を守るために

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/kurashi/netsu.html

気象庁 Japan Meteorological Agency

日本気象協会推進
「熱中症ゼロへ」
プロジェクト公式サイト

https://www.netsuzero.jp/

熱中症ゼロへ。

熱中症になる前に対策を

PDF

https://www.mlit.go.jp/common/001292278.pdf

国土交通省

建設現場における
熱中症対策事例集

PDF

https://www.mlit.go.jp/tec/sekisan/sekou/pdf/290331jireisyuu.pdf

国土交通省

農作業中の熱中症対策

https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen/nechu.html

MAFF Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries 農林水産省

06
事業主、安全・衛生管理担当者の方へ

1．関係法令・関係指針・要綱 64

2．補助金・助成金 65

3．講習用スライド／スライドショー動画
①熱中症の応急手当 67
②水分補給と休憩 75
③暑熱順化 82

1. 関係法令・関係指針・要綱

労働安全衛生法
第三章　安全衛生管理体制
第七章　健康の保持増進のための措置
https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=347CO0000000318

労働安全衛生規則
第三編　衛生基準
第三編　第五章　温度及び湿度
https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=347M50002000032

労働安全衛生法施行令
作業環境測定を行うべき作業場
https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=347CO0000000318

作業環境測定基準
気温、湿度などの測定
https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc_keyword?keyword=%E4%BD%9C%E6%A5%AD%E7%92%B0%E5%A2%83%E8%A9%95%E4%BE%A1%E5%9F%BA%E6%BA%96&dataId=74087000&dataType=0&pageNo=1&mode=0

労働安全衛生法第66条の5第2項の規定に基づく
健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針
https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K170417K0020.pdf

職場における熱中症予防基本対策要綱
https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000633853.pdf

2. 補助金・助成金

エイジフレンドリー補助金

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

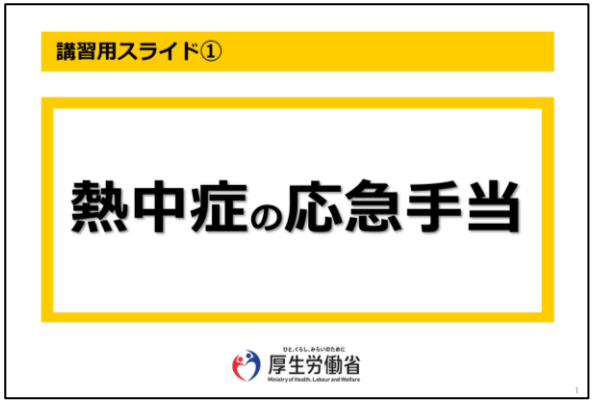
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html

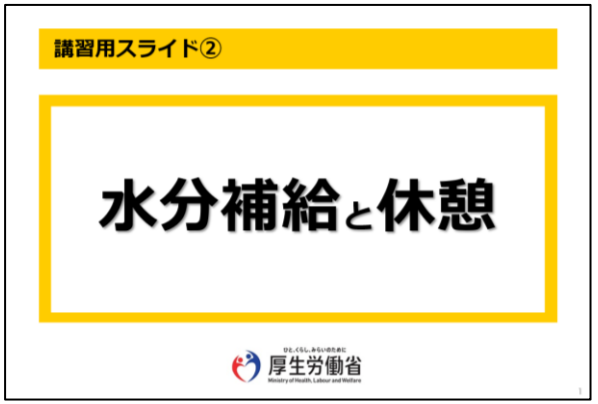
団体経由産業保健活動推進助成金

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei02.html

3. 講習用スライド／スライドショー動画





https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088386.mp4

P67参照

https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088388.mp4

P81参照

P74参照

https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001088387.mp4

講習用スライド①

熱中症の応急手当

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

あれっ、何かおかしい

手足がつる

吐き気

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

立ちくらみ・めまい

汗のかき方がおかしい

汗が止まらない／汗がでない

解説

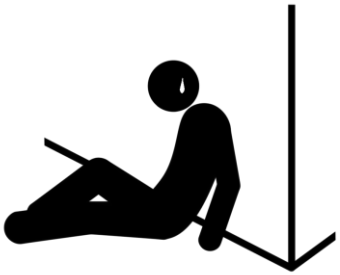
「手足がつる」「立ちくらみ・めまい」「吐き気」「汗が止まらない。逆に汗が出ない」といったことがあれば、熱中症の可能性があります。また「何となく体調が悪い」「すぐに疲れる」といった症状がみられることもあります。

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

呼びかけに応じない

フラフラしている



ボーッとしている

解説

他人から見てわかる症状もあります。
周囲に「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」
このような人は、熱中症の可能性があります。

専門知識がないと、熱中症か判断できない

直ちに作業中止 ▶ **119番**

解説

熱中症が疑われる症状が見られたら、すぐに作業を中止して、119番してください。
専門知識がないと、熱中症が判断できないからです。
救急隊員なら応急処置ができます。病院に行けば、救急医が診察してくれるので安心です。

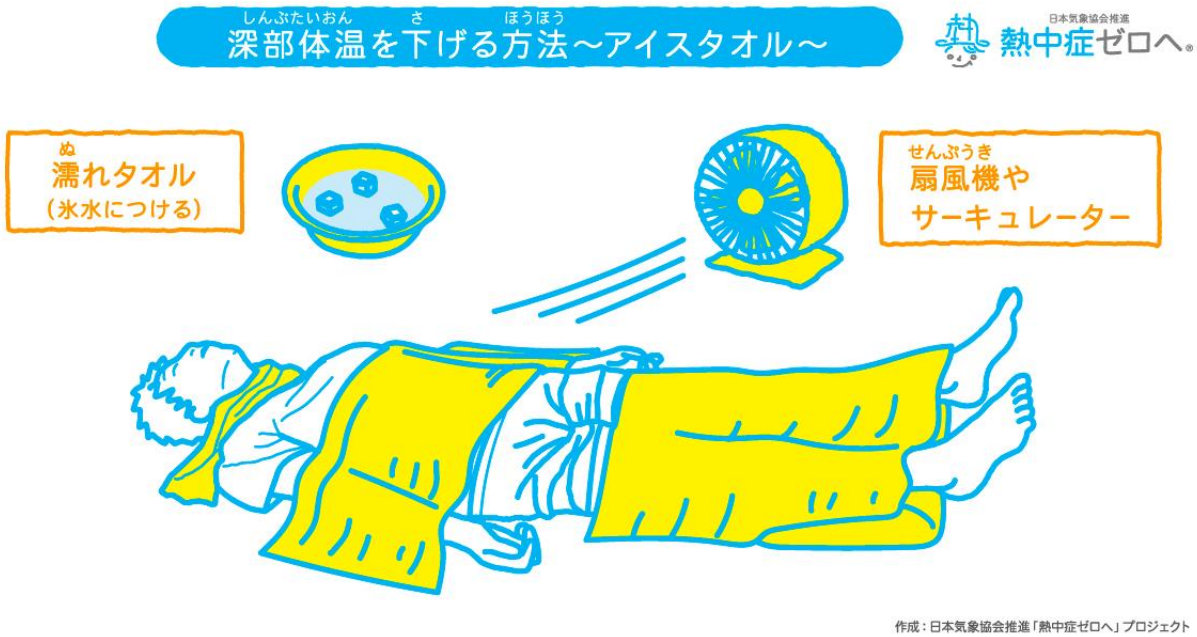
救急車到着までの応急手当が運命を左右する

例①　作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却

解説

救急車が到着するまでの応急手当が運命を左右します。
熱中症になると、迅速かつ適切な救急救命措置を行っても命を救えないことがあります。
作業着を脱がせ、水をかけ、全身を急速冷却してください。

救急車到着までの応急手当が運命を左右する



イラスト出典：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

例②　濡れタオルなどを身体に当て、扇風機で風を当てる

解説

体表近くの太い静脈を冷やすことで全身を冷却します。頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面（そけい部）等に、保冷剤や氷枕、冷えたペットボトルやかち氷をタオルでくるんで当てます。
図は、濡れタオルを身体に当て、扇風機の風を当てる例です。

「水かけ」は、アスリートの世界では一般的な手当

© JSPO（公益財団法人日本スポーツ協会）

解説

「作業着を脱がせて水かけ」、驚かれるかもしれませんが、アスリートの世界では一般的です。
熱中症から命を救えるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっているからです。
救急車を要請すると同時に、速やかに水をかけ、全身を冷却してください。

まとめ

熱中症になると
迅速に適切な救急救命措置を行っても
命を救えないことがある

熱中症が疑われる症状がみられたら
直ちに作業を中止して
救急車を呼び▶▶▶水かけ全身冷却

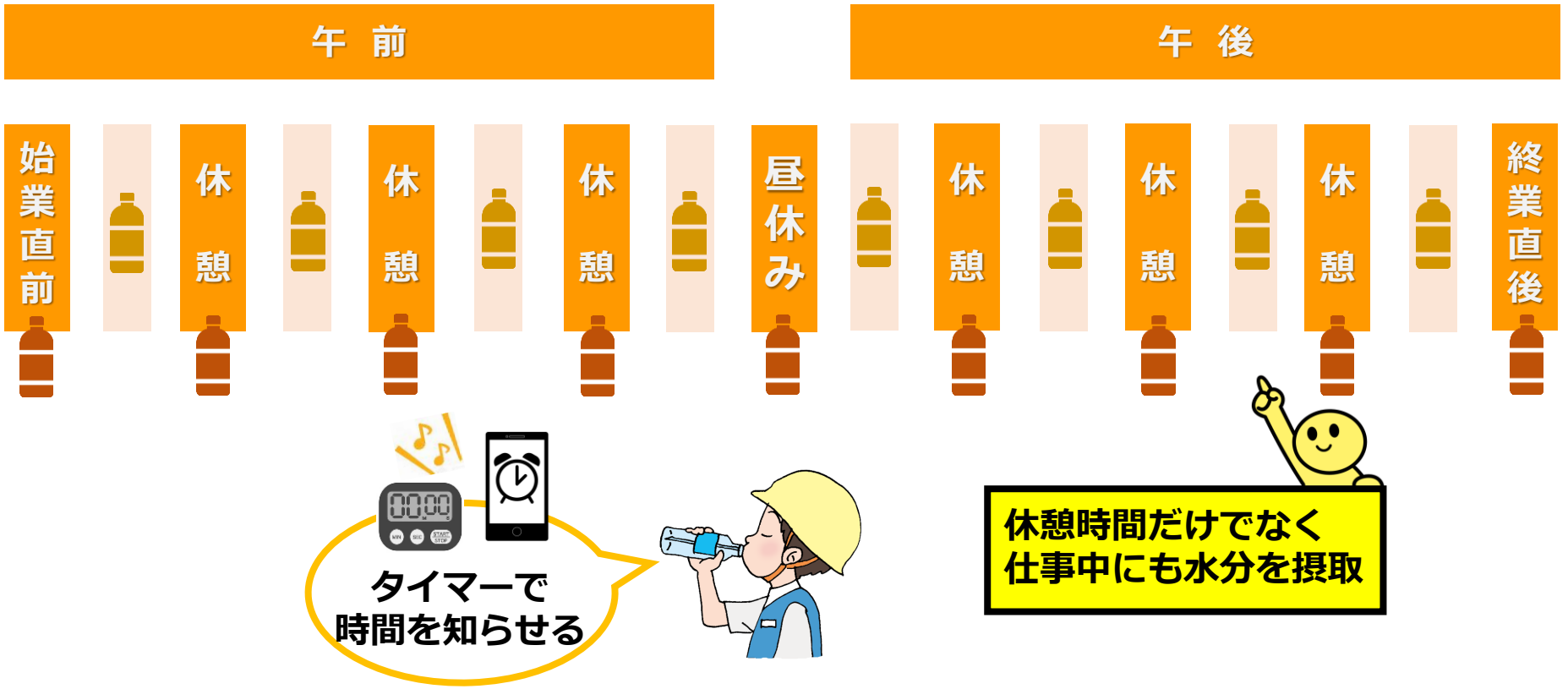
講習用スライド②

水分補給と休憩

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

水分補給も、大切な仕事

一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



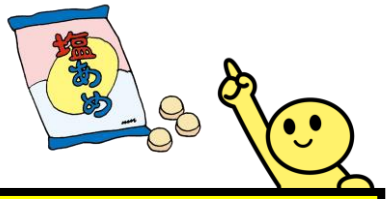
解説

暑い現場では、自分が思っている以上に、脱水症状が進行していることがあります。
こまめに休憩を取り、その都度、水分を補給しましょう。
のどの渇きに関係なく、定期的に水分を補給する習慣をつけてください。

水分補給の際、塩分も同時にとる

大量に発汗 → 体内の**塩分**も消失

- ×：水分のみ補給 → 体内の**塩分**割合の低下 → **熱中症**発症
- ○：水分と**塩分**を補給



水分を摂らず
塩あめだけ舐めても
効果はありません！

解説

大量に汗をかき、水分と塩分が減った状態のときに水だけを補給すると、のどの渇きは消失しますが、自覚症状がないまま、体内の塩分割合が低下して、熱中症になることがあります。
水だけを飲むのではなく、必ず、塩分も一緒に補給してください。

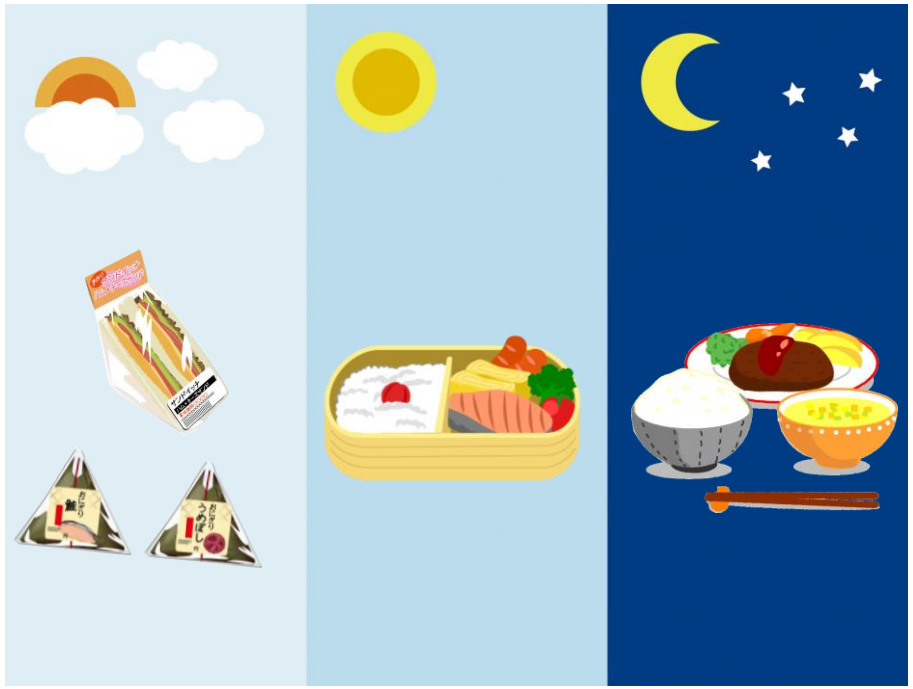
水分と塩分を同時にとるには

解説

大量に汗をかいたときは、スポーツ飲料や経口補水液がおススメです。
でも、商品によっては糖分が多いものがあるので
気になる方は、自分で熱中症予防ドリンクを作りましょう。

必要な塩分は食事でとれる

「1日3食」しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できる



仕事前に
必ず食事をする

日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日
（摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多）

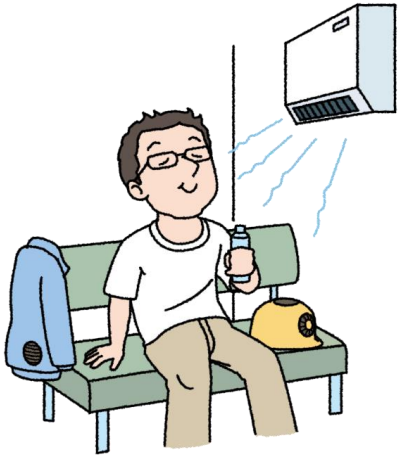
令和元年（2019）「国民健康･栄養調査」より

解説

水分と塩分はセットでとれと言いましたが、
日本人の食事は、塩分過多気味なので、 １日３食しっかり食べれば、必要な塩分は摂取できます。
仕事の前は、必ず食事をしてください。

休憩時間について

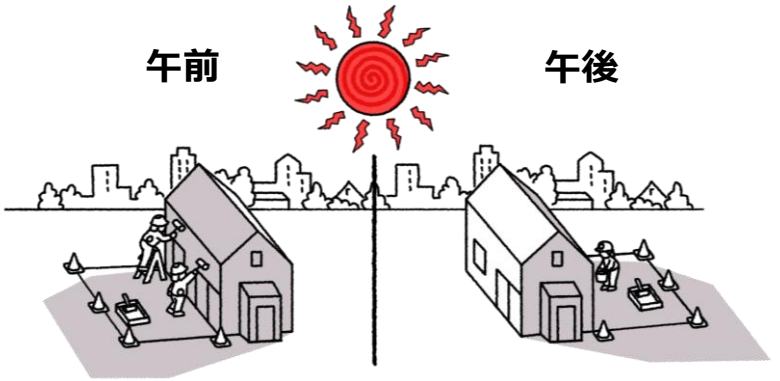
- **こまめに休憩**（命が大事、臨機応変に対応）
- 休憩時間を有効利用（水分補給、身体冷却など）
- 作業時間帯の見直し、シフト制導入など



（参考）休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安（１時間当たり）
1℃程度超過	15分 以上
2℃程度超過	30分 以上
3℃程度超過	45分 以上
それ以上超過	作業中止が望ましい

（出典）米国産業衛生専門家会議（ACGIH）の許容限界値を元に算出



解説

休憩は、暑さや作業の内容にあわせて、こまめに取ってください。
その都度、水分を補給したり、身体を冷却するなど、休憩時間を有効に活用しましょう。
早朝の涼しい時に作業をしたり、シフト制を導入するといった工夫も有効です。

まとめ

水分補給をするときは
必ず塩分も一緒にとる
（スポーツ飲料・経口補水液など）

暑さや作業の内容にあわせて
こまめに休憩をとる
作業時間帯の見直しやシフト制導入も有効

講習用スライド③

暑熱順化

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

暑さに慣れる

暑さに慣れる▶早く汗が出る▶体温上昇STOP

熱中症予防には

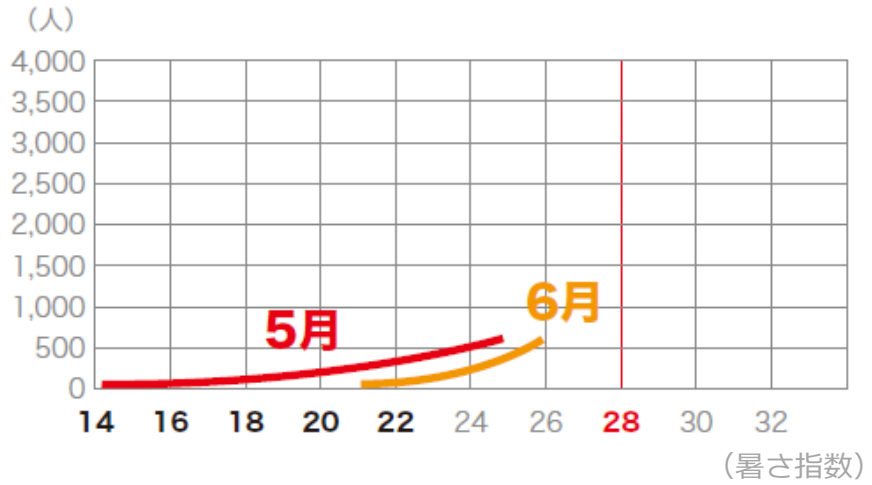
『暑熱順化』

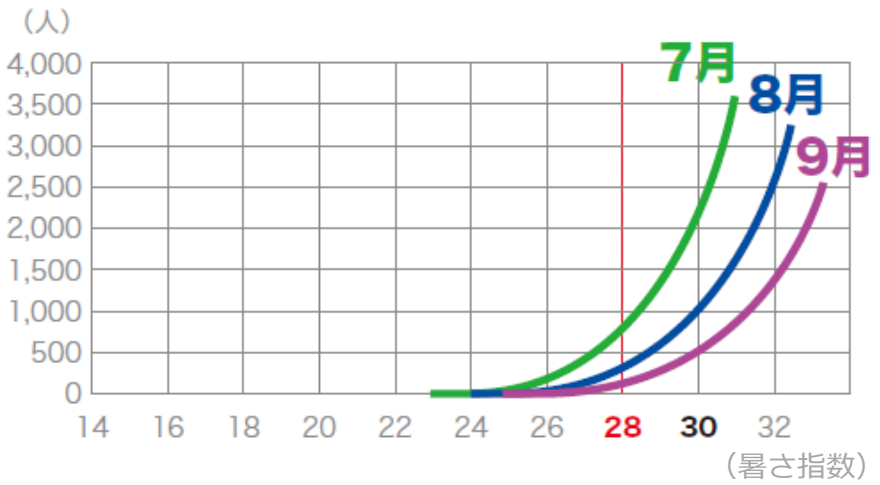
解説

人間は暑さに、多少ですが、慣れることができます。これを暑熱順化といいます。
暑熱順化により、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。
暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作りましょう。

気温が高くない時期でも発生する

全国6都市※における熱中症による救急搬送者数（平成30年～令和3年）　※東京都・大阪市・名古屋市・新潟市・広島市・福岡市





気温が高くない時期から救急搬送者は出現

暑さに慣れてくると減少傾向（暑熱順化が重要）

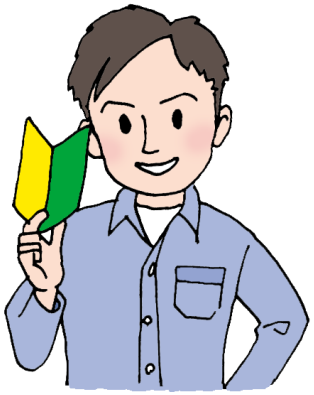
解説

このグラフにあるように、暑さに慣れていないと、５月でも熱中症で救急搬送される人がいます。
では、いつから暑熱順化を始めればいいのか？
仕事の内容にもよりますが、５月に入ったら暑熱順化を始めることをおススメします。
一度、暑熱順化をすれば万全かというと、そうではありません。

数日休むと、暑熱順化効果は『ゼロ』になる

⚠ 特に気をつける必要がある人

入職したての人



作業初日は
身体への負担が
大きい

長期休暇あけの人

たとえ数日間でも
暑い作業から離れると
慣れの効果はゼロに

解説

入職したての人は、暑さに慣れていないので要注意。事前に暑熱順化するよう指導しましょう。
暑熱順化をしても、その効果は、数日間休んだだけでゼロになってしまうので
長期休暇あけの人は特に注意が必要です。

暑熱順化トレーニング

日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、数日から２週間ほど続けて完了

歩く・走る
（帰宅時に一駅分歩くのもOK）

歩く目安	走る目安	頻度目安
30分	15分	週5回

自転車

運動目安	頻度目安
30分	週3回

適度な運動
（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）

運動目安	頻度目安
30分	週5回～毎日

入浴・サウナ
（お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる）

頻度目安
2日に1回

解説

暑熱順化のポイントは、汗をかくこと。運動や入浴など、日常生活の中で行えます。
個人差もありますが、数日から２週間程度で、身体を暑さに慣れさせることができます。
暑くなる前から余裕をもって、暑熱順化を始めてください。

まとめ

暑熱順化は、
暑くなる前から始める
熱中症予防対策

数日から２週間程度で
身体を熱中症対応モードにできるが
長期休暇で効果はゼロになるので要注意

07
まとめ

1. 熱中症の見分け方と応急手当 ---- 89
2. 予防には『暑熱順化』 ---- 90
3. 水分補給と休憩 ---- 91
4. 注意点 ---- 92

1．熱中症の見分け方と応急手当

あれっ、何かおかしい

- 手足がつる
- 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

⚠いつもと違うと思ったら、熱中症を疑え

⚠専門知識がないと、熱中症か判断できない

救急車が到着するまで

すぐに**119**番

作業着を脱がせ
水をかけ全身を **急速冷却**

2. 予防には『暑熱順化』

暑さに慣れるまでは、十分に休憩をとる
２週間ほどかけて、徐々に身体を慣らす

- 熱中症は、気温が高くない時期でも発生
- 暑さに慣れると、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められる
- 暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作る

特に気をつける必要がある人

⚠ 入職したての人

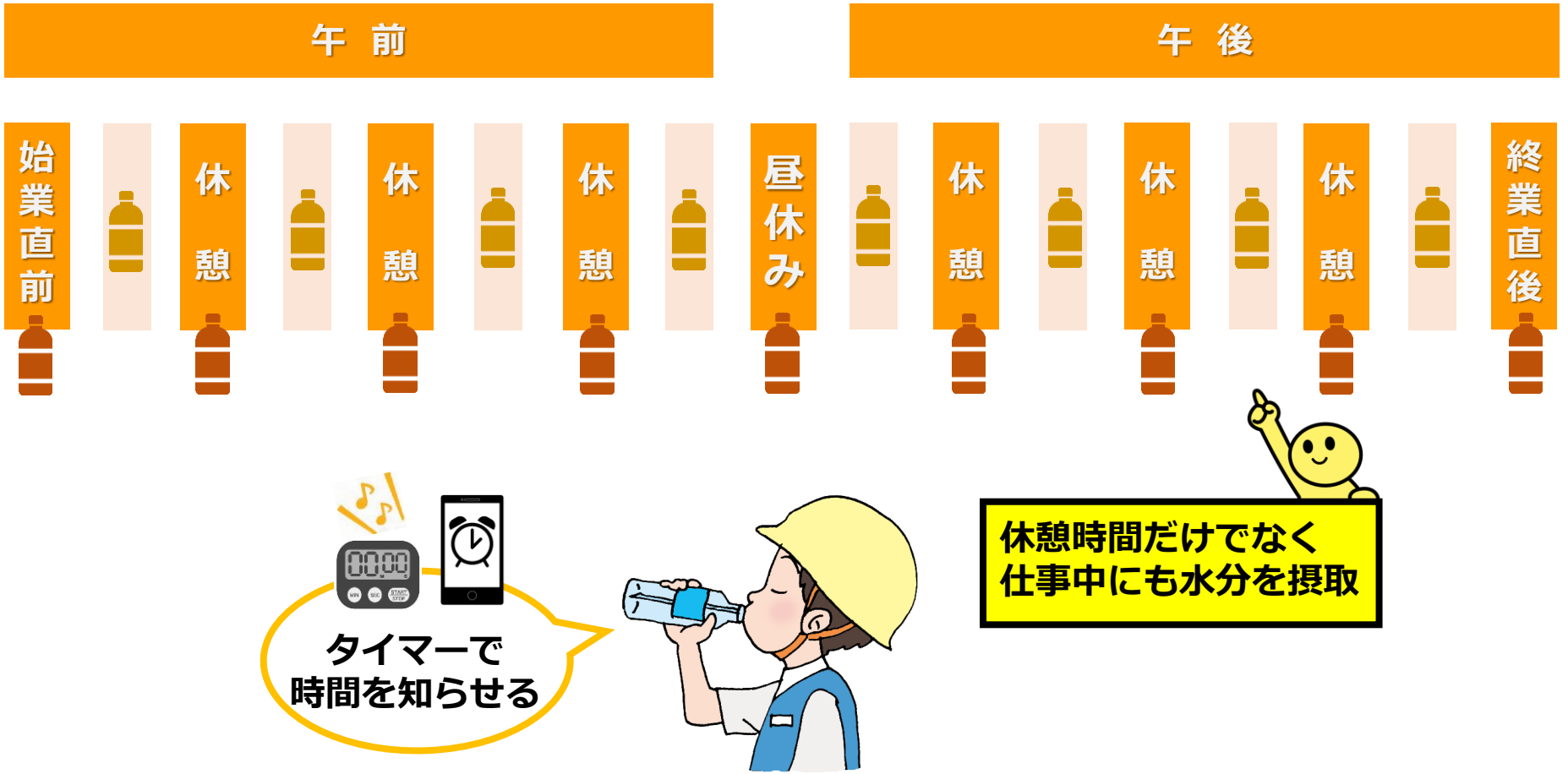
作業初日は
身体への負担が大きい

⚠ 長期休暇あけの人

数日間でも
暑い作業から離れると
慣れの効果はなくなる

3. 水分補給と休憩

一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



４. 注意点

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

「職場における熱中症予防対策マニュアル等作成業務」検討委員会

本ガイドは、令和４年度厚生労働省委託事業において、熱中症予防対策に関する専門家による検討委員会を設置し、最新の知見を元に作成しました。これからの熱中症予防対策にお役立ていただければ幸いです。

委員名簿　（五十音順・敬称略）

井上　聖	株式会社大林組　安全本部　建築安全管理室・土木安全管理室　部長
上野　哲	独立行政法人労働者健康安全機構　労働安全衛生総合研究所　環境計測研究グループ　統括研究員
斎藤　秀弥	中央労働災害防止協会　技術支援部　次長
新見　亮輔	株式会社IHI　横浜事業所　健康支援センター　産業医
田久　悟	全国建設労働組合総連合　労働対策部長
土屋　良直	建設業労働災害防止協会　技術管理部　上席調査役
永田　高志	自衛隊中央病院救急室　室長
堀江　正知（座長）	産業医科大学　産業生態科学研究所　産業保健管理学　教授
堀口　逸子	東京理科大学　薬学部　教授
宮澤　政裕	建設労務安全研究会　事務局長

＊委員の所属・役職等は、当時のものです。

オブザーバー

国土交通省　大臣官房 技術調査課 建設システム管理企画室課長補佐
国土交通省　不動産・建設経済局 建設市場整備課 専門工事業・建設関連業振興室 企画専門官
厚生労働省　労働基準局　安全衛生部　労働衛生課　主任中央労働衛生専門官

お問い合わせ

※当事業のポータルサイトは、情報の更新に伴いデザインを変更する場合があります。

上記サイト「お問い合わせフォーム」からお願いします。

チューイ　カン吉

https://neccyusho.mhlw.go.jp/

令和5年3月　ver 1.0

働く人の今すぐ使える熱中症ガイド