

令和8年3月 ver 2.0

働く人の 今すぐ使える 熱中症ガイド



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 現場作業員

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

作業員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員の安全確保を申し出る

作業員の方へ

体調に異変を感じたら
すぐに周囲の作業員や現場管理者に申し出る



<https://nec-cyusho.mhlw.go.jp/>

本文中のURLは、スペースの都合上、複数行にまたがっている場合があります。
クリックしても正しくアクセスできない場合は、URL全体をコピーし、ブラウザのアドレスバーに直接貼り付けてアクセスしてください。

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 P13

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. チェックのタイミングと確認事項
2. 暑熱順化(暑さに慣れる)
3. プレクーリング
4. 休憩時間について
5. 予防対策グッズの使用

04 取組例 P55

1. 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック
2. 爪押しで「隠れ脱水症」チェック
3. 尿の色で「脱水状態」チェック
4. 平均台の上を歩いて「体調」チェック
5. 車を「休憩所」にアレンジ
6. 「足水」でヒンヤリ
7. ドリンクサーバーを設置して水分摂取を励行

05 熱中症の基礎知識 P63

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員への配慮
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

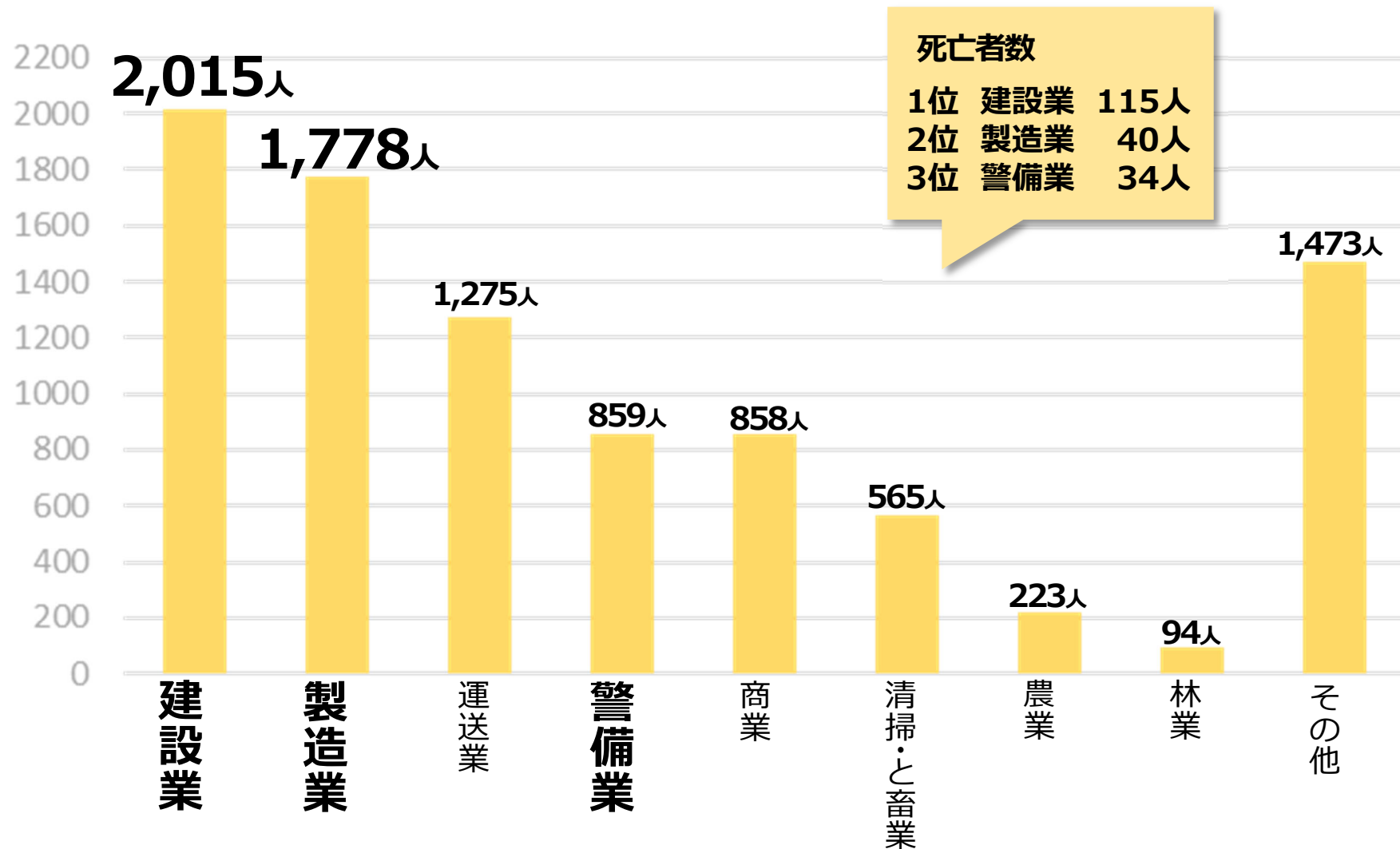
06 事業主、安全・衛生管理担当者の方へ P71

1. 職場における熱中症対策の強化について
2. 関係法令・関係指針・要綱
3. 補助金・助成金
4. 関連資料の視聴・ダウンロード

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)	12

1. 職場で熱中症になった人 (死亡者及び休業4日以上の上業務上疾病者の数)



2013年～2024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	<ul style="list-style-type: none">●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 <ul style="list-style-type: none">●冷所で安静●身体を冷やす●水分と塩分の補給●見守り
II 度	<ul style="list-style-type: none">●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
III 度	<ul style="list-style-type: none">●けいれん発作●身体が熱い●意識障害	積極的に身体を冷やす (アクティブクーリング)
IV 度	<ul style="list-style-type: none">●意思疎通ができない●深部体温が40度以上	入院治療が必要

詳しく知りたい方は

熱中症診療
ガイドライン2024
(日本救急医学会)



https://www.jaam.jp/info/2024/files/20240725_2024.pdf



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...



すぐに**119番** ▶ 水をかけ、全身を『**急速冷却**』！

➡ 「水かけ」で急速冷却



熱中症予防スイッチ・オン その行動、その習慣が、いのちを守る 自分でできる7つのこと
2.応急手当と水道水散布法 参照

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/switch-on/>



➔ 水をかけられない場合



氷などを使って体温を下げる



氷水でタオルを濡らして身体を冷やす
※体温で温まったタオルを交換しながら行う

身体を冷やす方法
プレクーリング



「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〉

熱中症の応急手当

いつもと違うと思ったら、すぐに **119** 番



救急車到着まで



作業着を脱がせ

水をかけ 全身を急速冷却

〈ウラ面〉


前日のチェック

- 仕事前日の飲酒は控えめに
- くっすり眠る
- 熱中症警戒アラート確認

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
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラート確認

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

詳しくはコチラ



ひとくらし、みらいのきずな
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

■ 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



<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	14
2. 照り返しが強い	15
3. 風通しが悪い	16
4. 重量物を運ぶ	17
5. 休憩場所まで遠い	18
6. 持ち場から離れられない	19

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

P37
-40

休憩

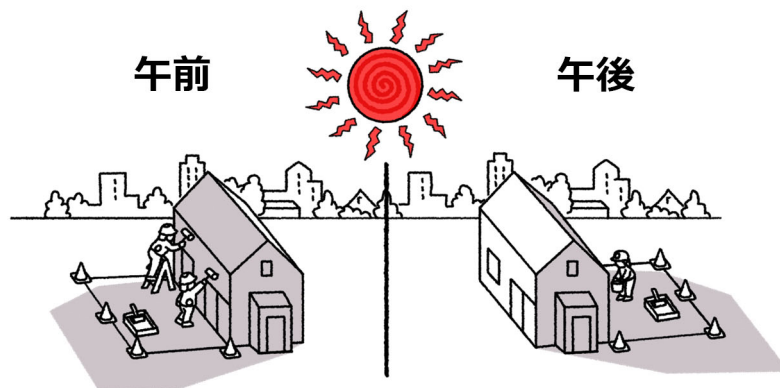
P51
-52

予防対策
グッズ

p53-54



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

p37
-40

休憩

p51
-52

予防対策
グッズ

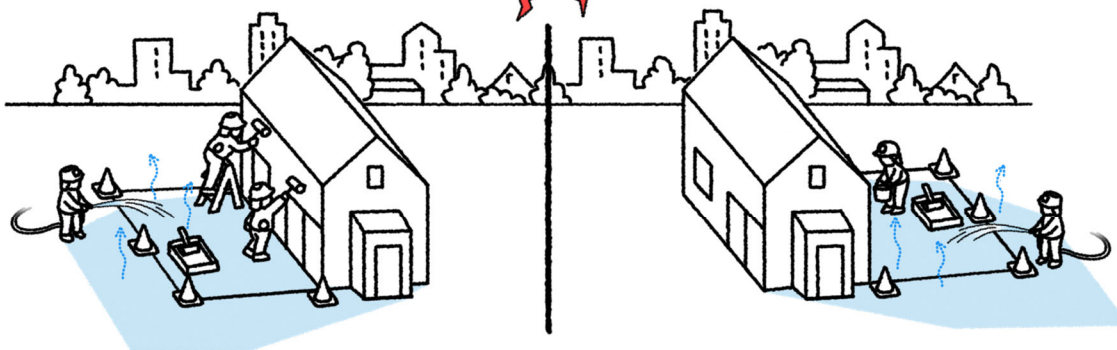
p53-54

「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



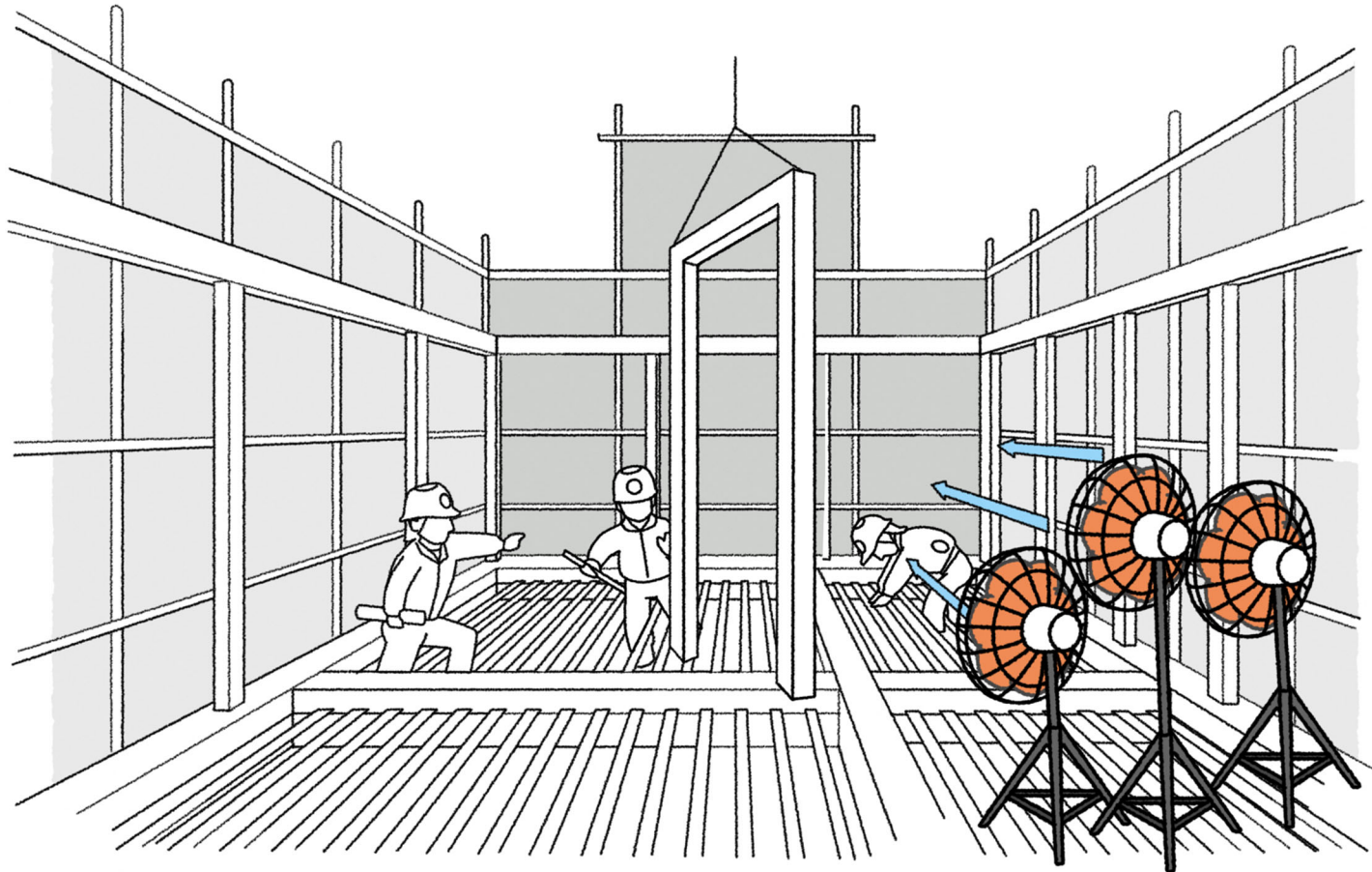
休憩時に身体を冷却

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

p37
-40

休憩

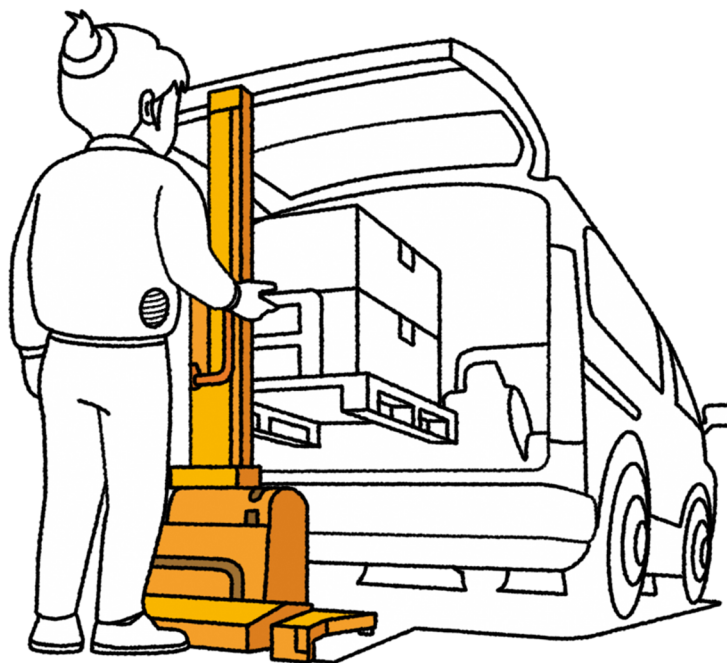
p51
-52

予防対策
グッズ

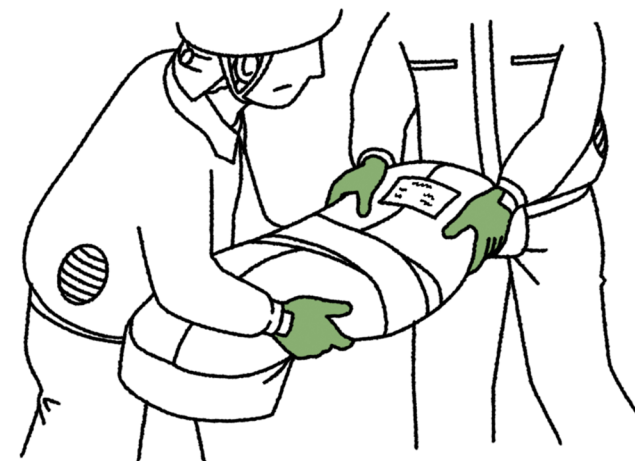
p53-54



台車



リフター



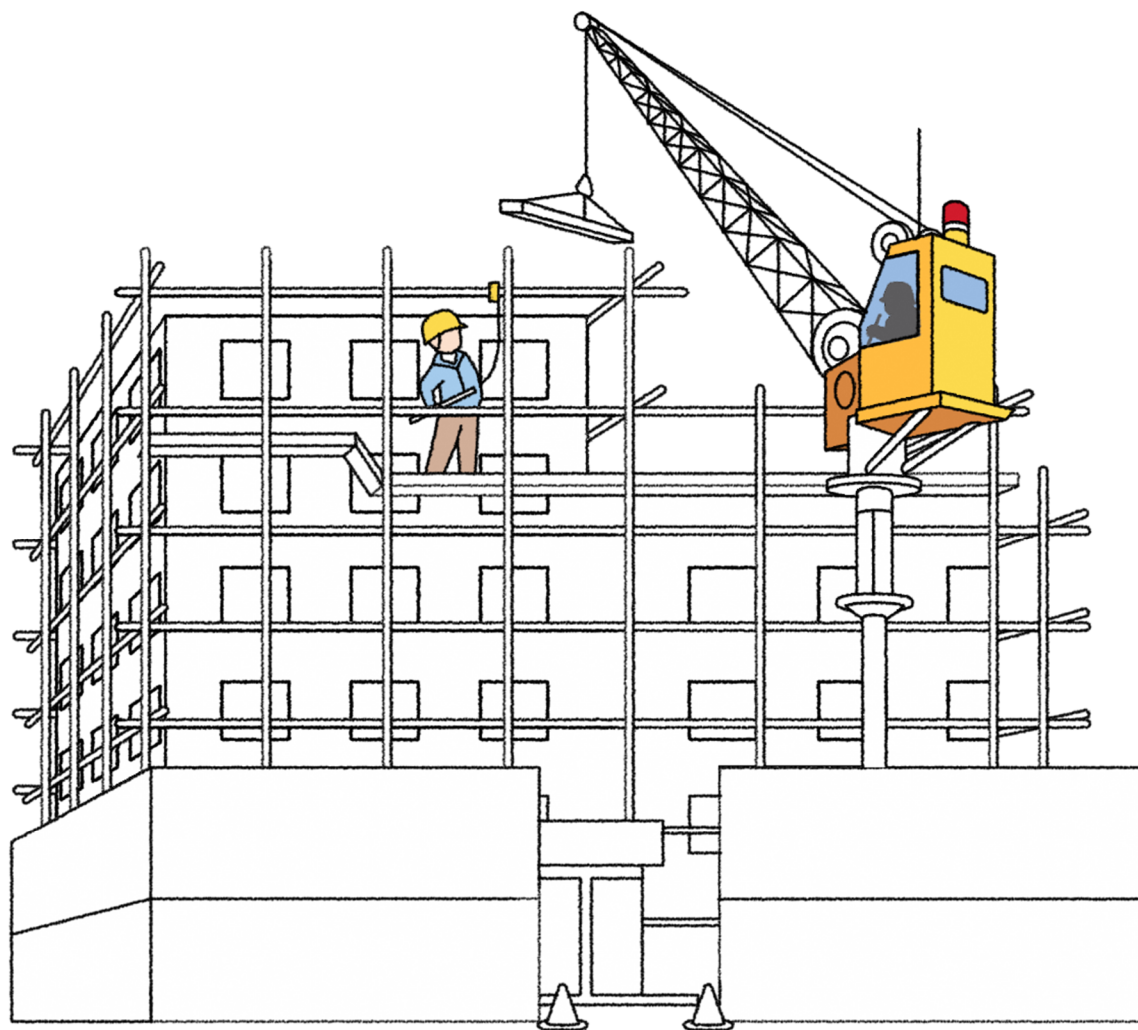
2人で作業

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



事業主・管理者の方へ
移動時間 ≠ 休憩時間
ご配慮ください

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

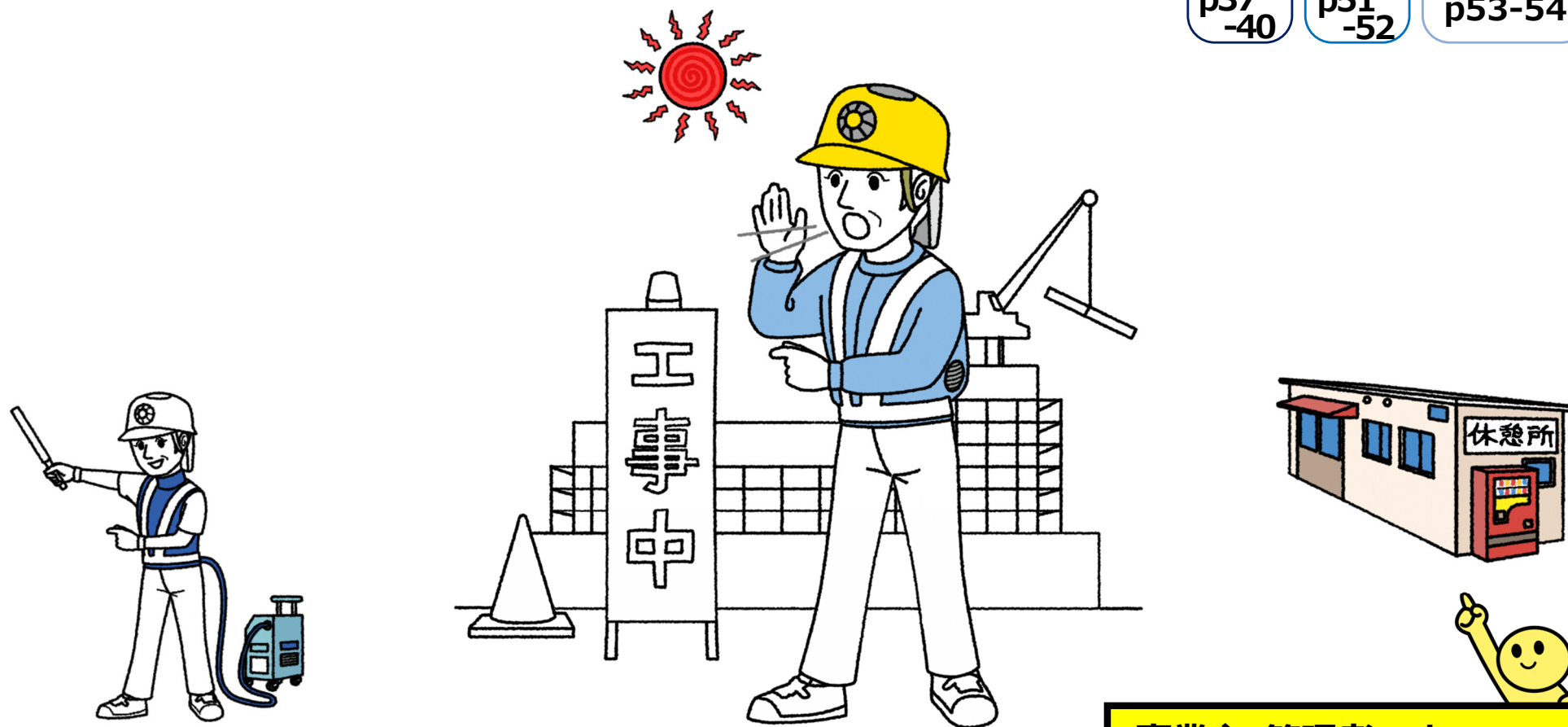
p37
-40

休憩

p51
-52

予防対策
グッズ

p53-54



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. 熱源がある	21
2. 日当たりが良い	22

1. 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

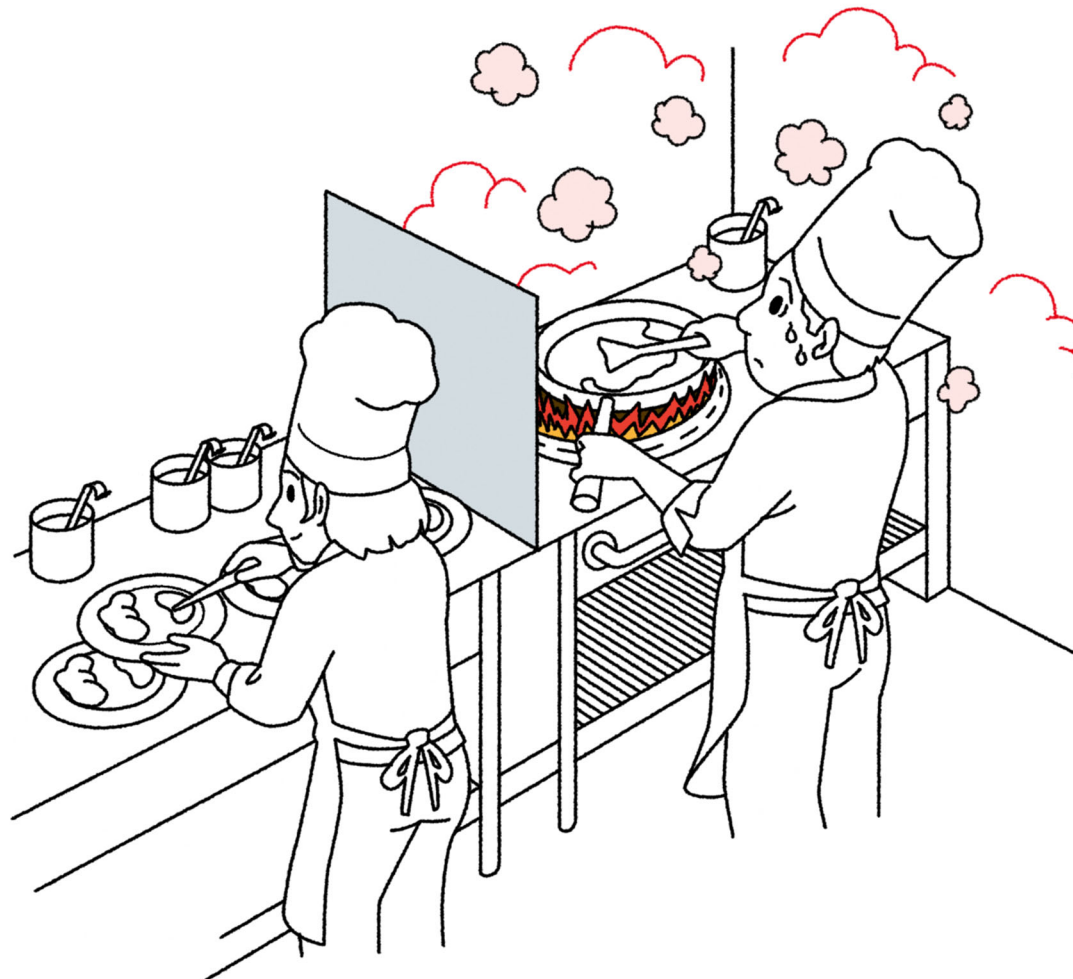
p37
-40

休憩

p51
-52

予防対策
グッズ

p53-54



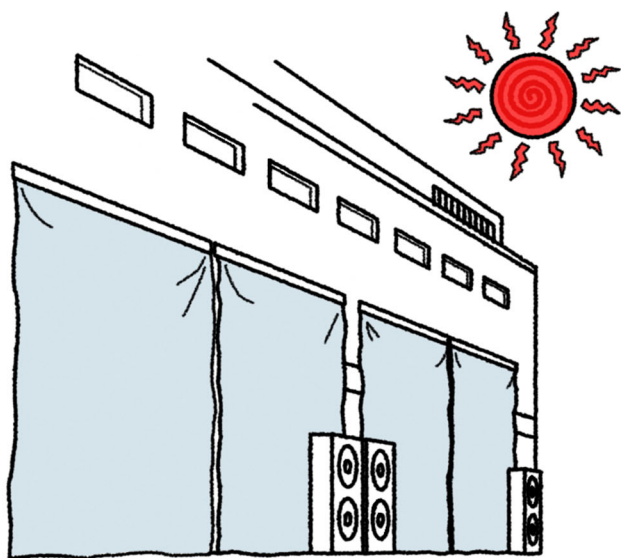
2. 日当たりが良い

⚠ 建物が熱くなり、冷房効率が悪化する

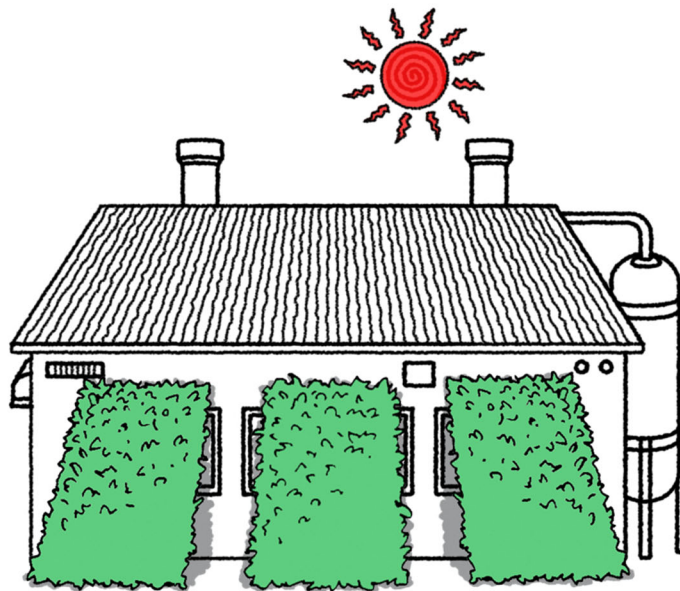
対策

窓に遮光シートを貼る

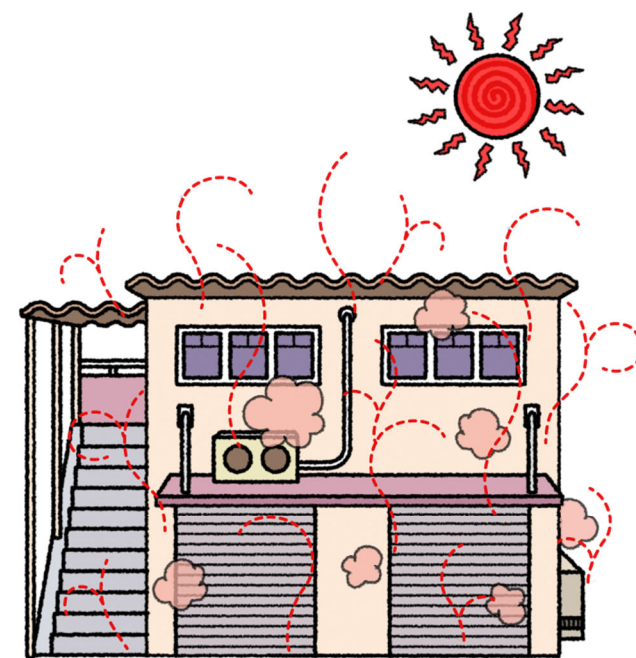
壁面緑化



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

p37
-40

休憩

p51
-52

予防対策
グッズ

p53-54



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

p37
-40

休憩

p51
-52

予防対策
グッズ

P53-54



こまめに休憩（日陰）



台車



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

事業者・管理者の方へ
客先のトイレを借りよう
交渉してください

3. 冷蔵・冷凍倉庫

! 内外の気温差で夏バテ状態になる

対策

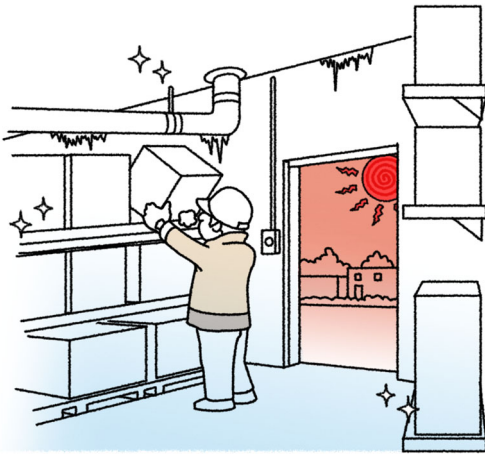
重ね着をして、脱ぎ着して体温調整

水分
塩分

p37
-40

休憩

p51
-52



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

p37
-40

休憩

p51
-52

予防対策
グッズ

p53-54

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

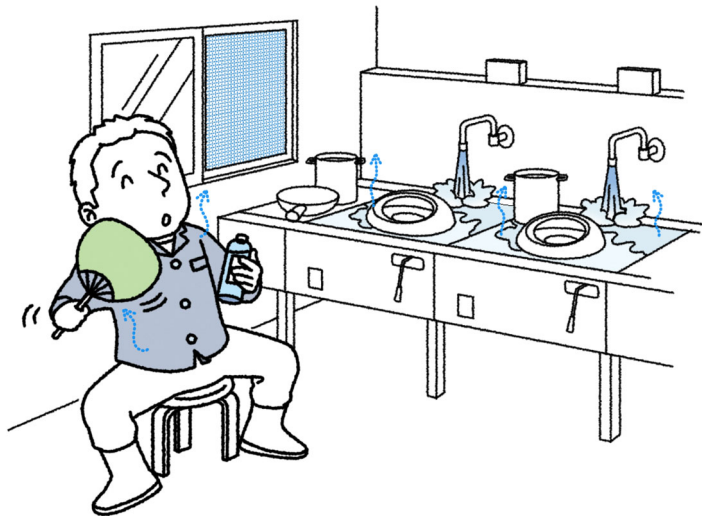
p37
-40

休憩

p51
-52

予防対策
グッズ

p53-54



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

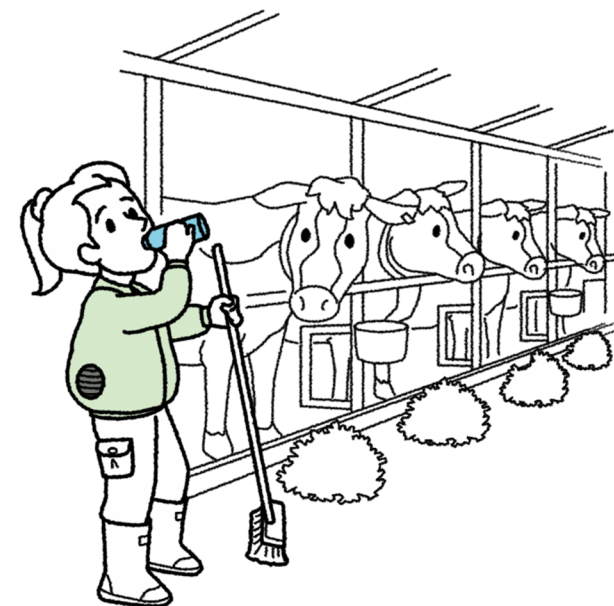
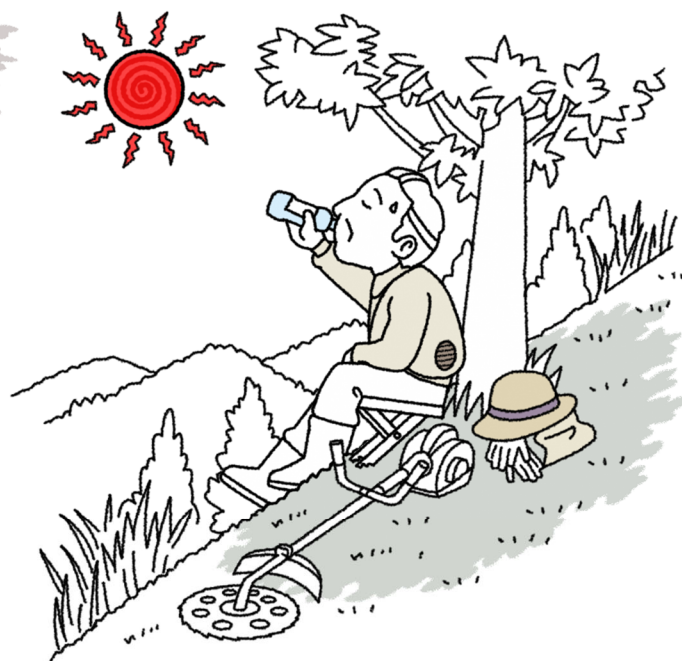
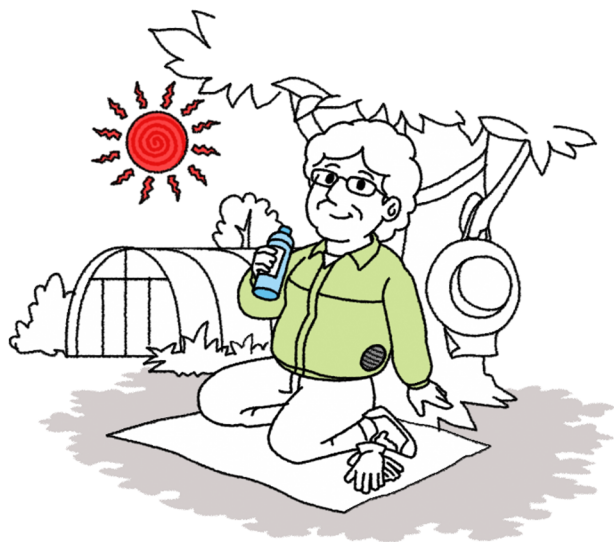
p37
-40

休憩

p51
-52

予防対策
グッズ

p53-54



03 予防法

1. チェックのタイミングと確認事項	31
<input checked="" type="checkbox"/> ①前日のチェック	
<input checked="" type="checkbox"/> ②仕事前のチェック	
<input checked="" type="checkbox"/> ③工作中的チェック	
2. 暑熱順化（暑さに慣れる）	41
3. プレクーリング	44
4. 休憩時間について	51
5. 予防対策グッズの使用	53

1. チェックのタイミングと確認事項

チェック	事業主・管理者	作業者
①前日	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認	<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
②仕事前	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認	<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
③工作中	<input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声をかけ合う <input checked="" type="checkbox"/> 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 <input checked="" type="checkbox"/> 尿の色で脱水状態を確認

①前日のチェック

事業主・管理者の方へ

- ☑ 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



作業者の方へ

- ☑ 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



②仕事前のチェック

事業主・管理者の方へ

- 熱中症警戒アラートの確認

9:00

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

作業者の方へ

- 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・塩分等を摂取 [次頁参照](#)
- 体調は良いか
! 持病のある人は「服薬確認」も
- 二日酔いしていないか
! 二日酔いの場合は、すでに脱水状態



ファン付き作業服の充電を忘れずに

➔ 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



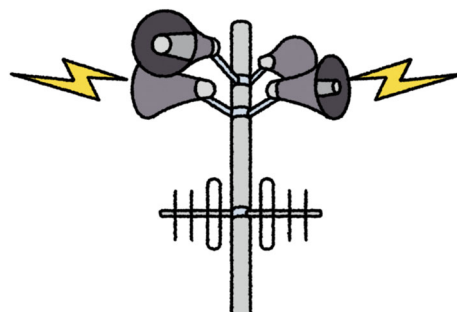
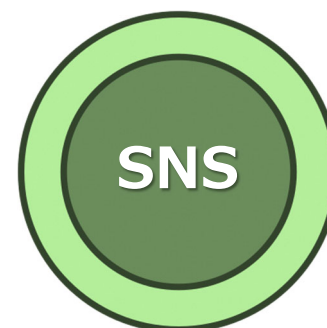
日本人の食塩摂取量の平均値：10.1g/日
(摂取目標の平均値：8gなので塩分摂取過多)

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



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

事業主・管理者の方へ

✓ 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



作業者の方へ

✓ 水分・塩分の補給

! のどが渴いていなくても
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



✓ 尿の色で脱水状態を確認

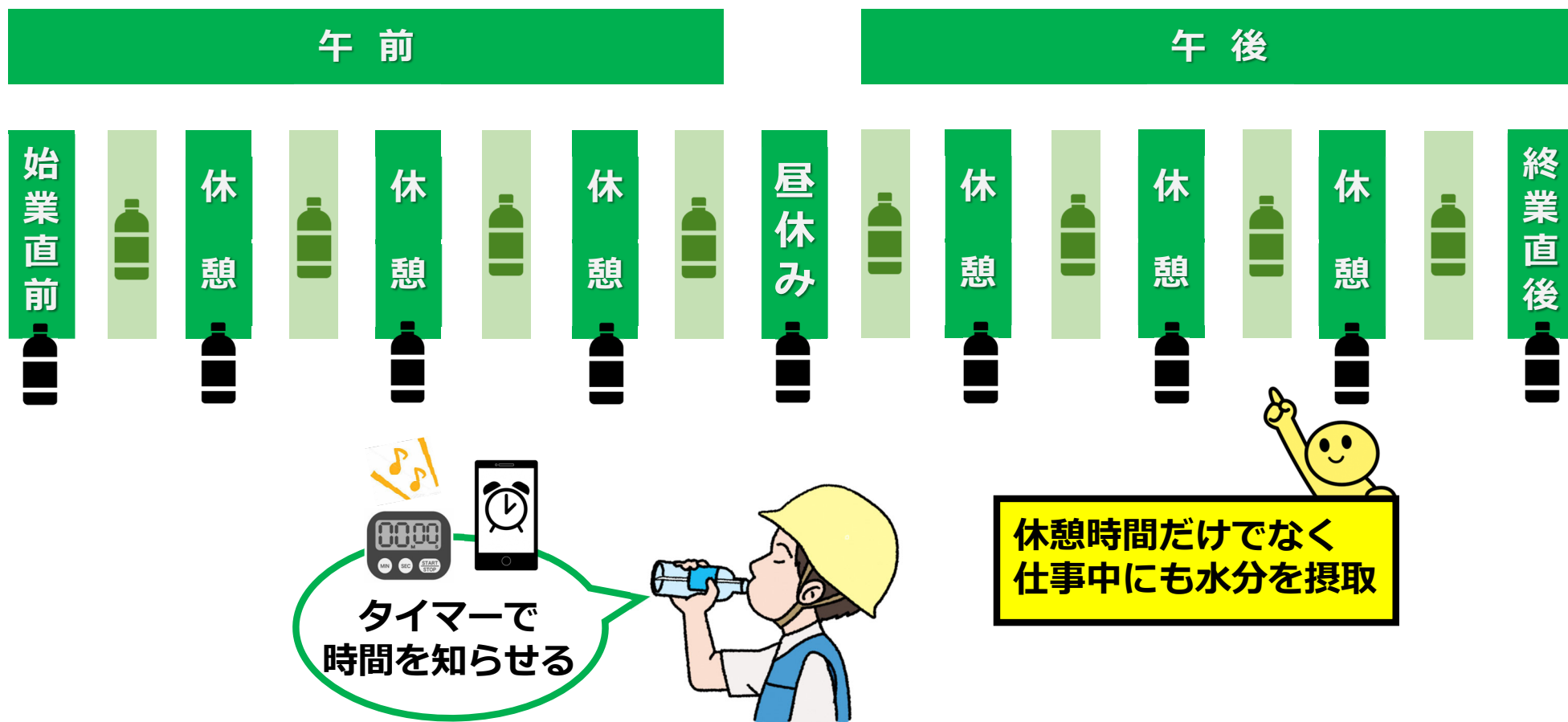
! 尿の色で脱水状態を
セルフチェック

p58参照



➔ 水分補給のタイミング

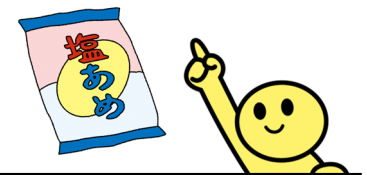
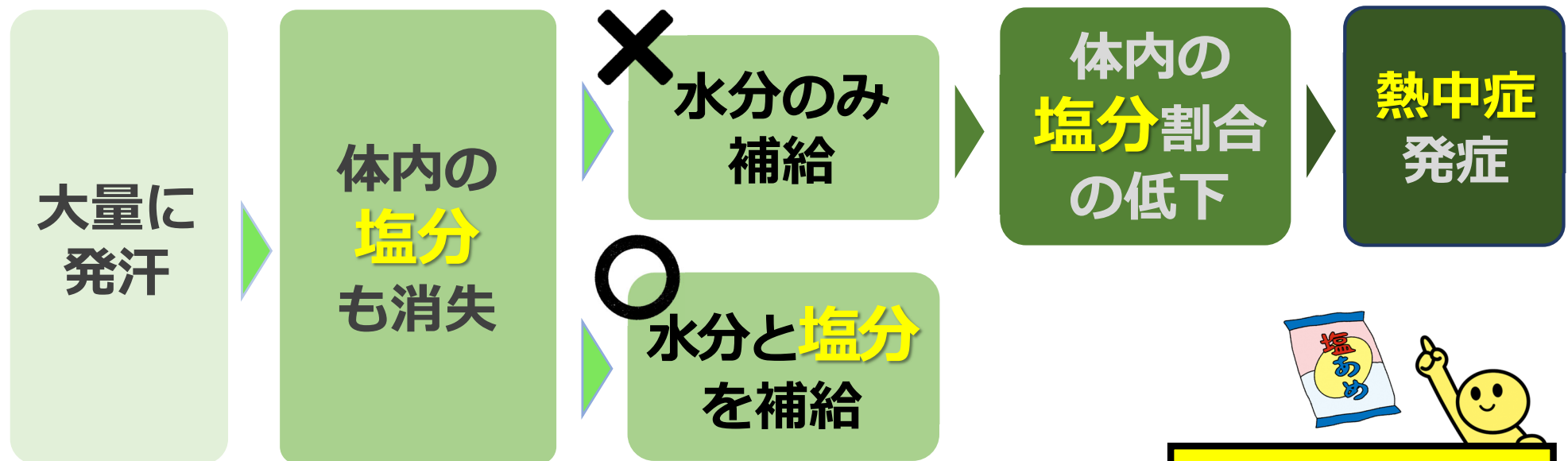
一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



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



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



➔ スポーツ飲料の塩分について

⚠ 製品により分量が異なる ▶ 「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

糖분을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



「0カロリー」
「カロリーオフ」などの
違いについて

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

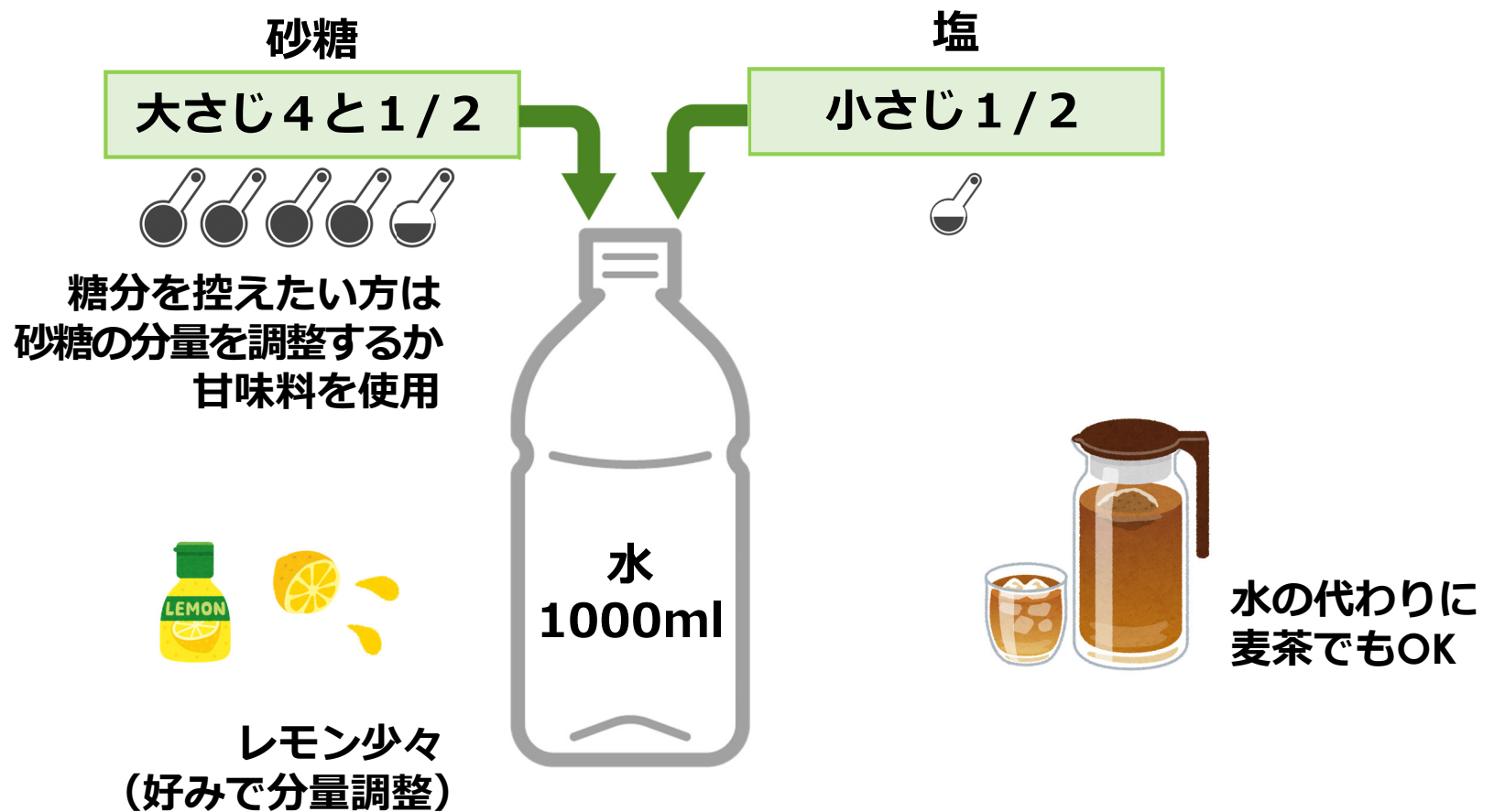
自分で「熱中症予防ドリンク」を作りたい方は

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



2. 暑熱順化（暑さに慣れる）

2週間ほどかけて、暑さに身体を慣らす

- ▶ 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

数日間でも作業から離れると
慣れの効果はなくなる

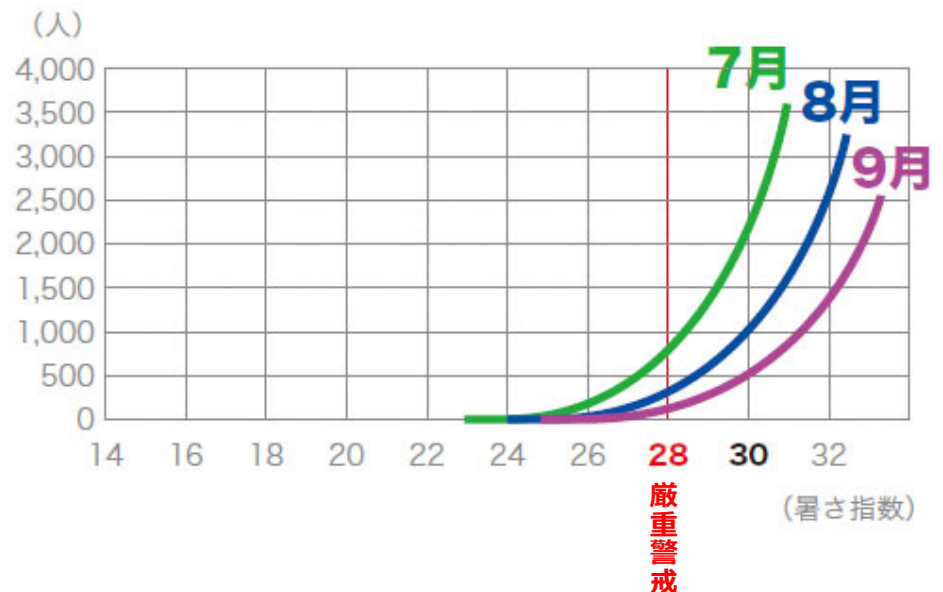
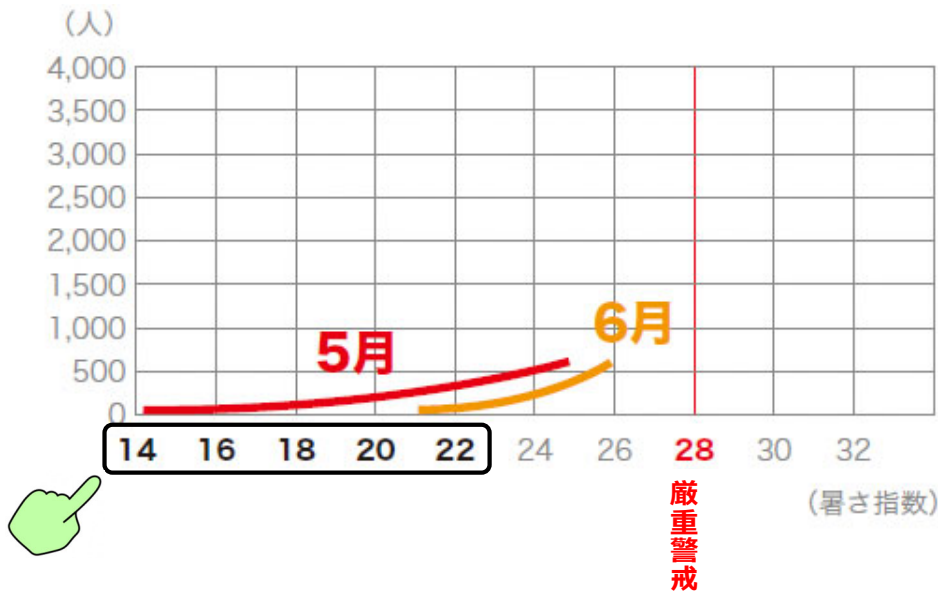
暑さに慣れるまでは…

仕事をする時間を
短くする

休憩時間を
長くする・回数を増やす

身体に負担がかかる
作業を減らす

➔ 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

P65参照



➔ 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
30分

走る目安
15分

頻度目安
週5回



自転車

運動目安
30分

頻度目安
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
30分

頻度目安
週5回~毎日



入浴・サウナ

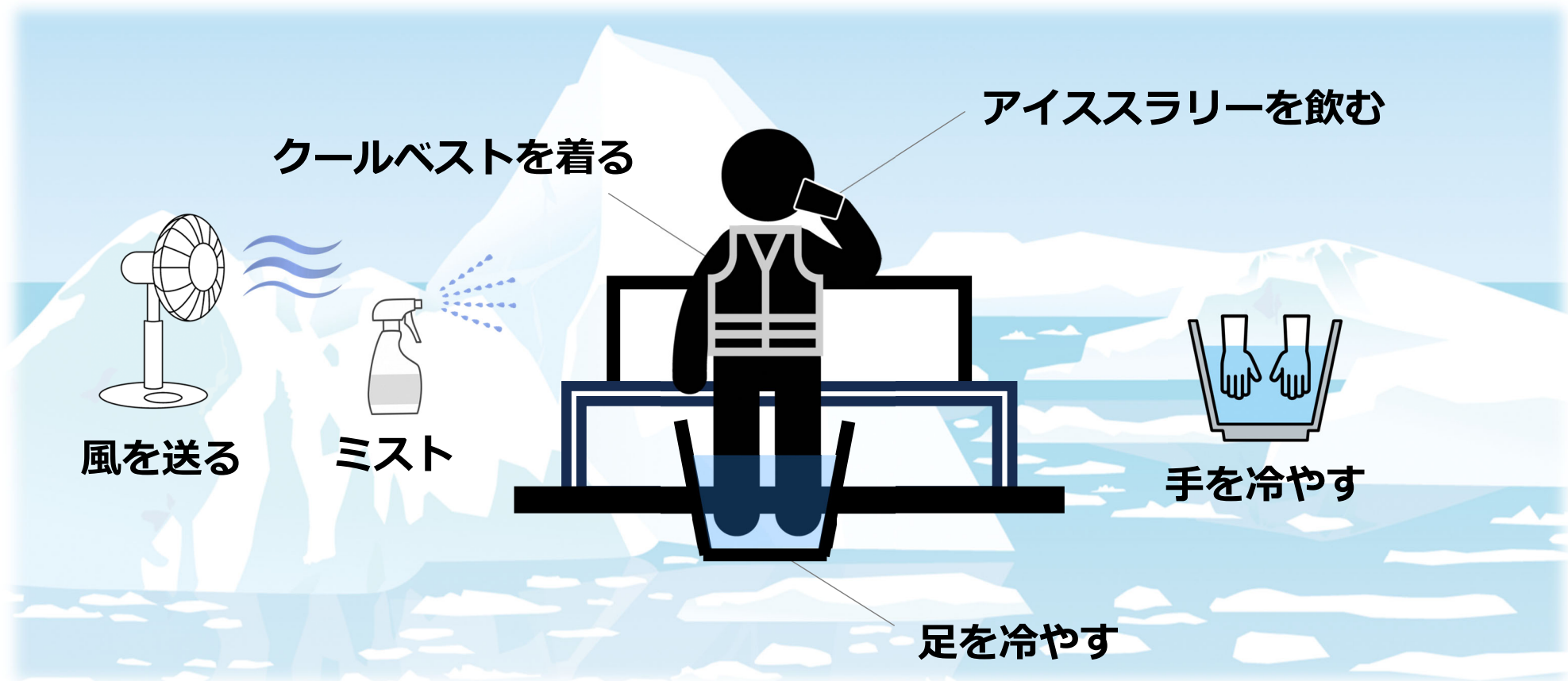
(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安
2日に1回



3. プレクーリング

作業を始める前に、十分に身体を冷やしておき
作業中の体温上昇を緩やかにする熱中症の予防対策



➔ クールベスト

保冷剤や冷たい水で直接身体を冷やし、体温上昇を抑制



保冷剤式

保冷剤が内包されている
背部・胸部等の皮膚温を下げる



冷水循環式

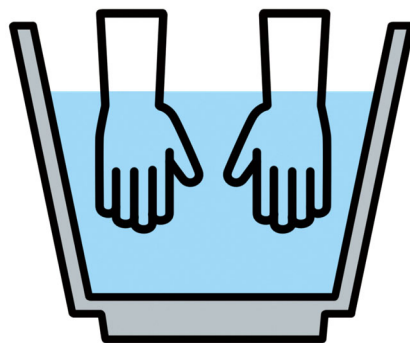
冷水システムを利用



- 保冷剤と身体との接触面積が広いほど効果あり
- 保冷剤の温度が低いほど効果あり
- 冷却効果の持続時間と業務時間にあわせて、保冷剤の個数を決定

➔ 手足の冷却

手や足を冷却すると、冷やされた血液が身体の内部を巡り、身体が冷却される



- 10～15℃の温度が効果的
- 冷却時間は10分程度
- 仕事合間の小休憩で実施



温度が低すぎると
血管が収縮するため逆効果

➔ 手足の浸水 + 送風スプレー

仕事前に、手足の浸水、送風スプレーを同時に行うことで
身体の内部の温度上昇を抑え、脱水状態を軽減することができる



- 身体内部の温度上昇を半減
- 脱水を大きき軽減
- 少なくとも15分程度行う

研究データは、こちら



p14-31



➔ アイスラリー

アイスラリーとは、微細な氷と液体が混じり合った流動性のある氷状態の飲料
氷の結晶が小さいので飲みやすく、水よりも冷却能力がある



特 長

- 液体よりもゆっくりと冷たさが身体に浸透する
- 水分だけでなく、塩分や栄養素も補給

目安量

1回に100g程度を複数回（休憩時間毎に）



一度に大量に飲むと胃に負担をかけるため
少しずつ数回に分けて飲む

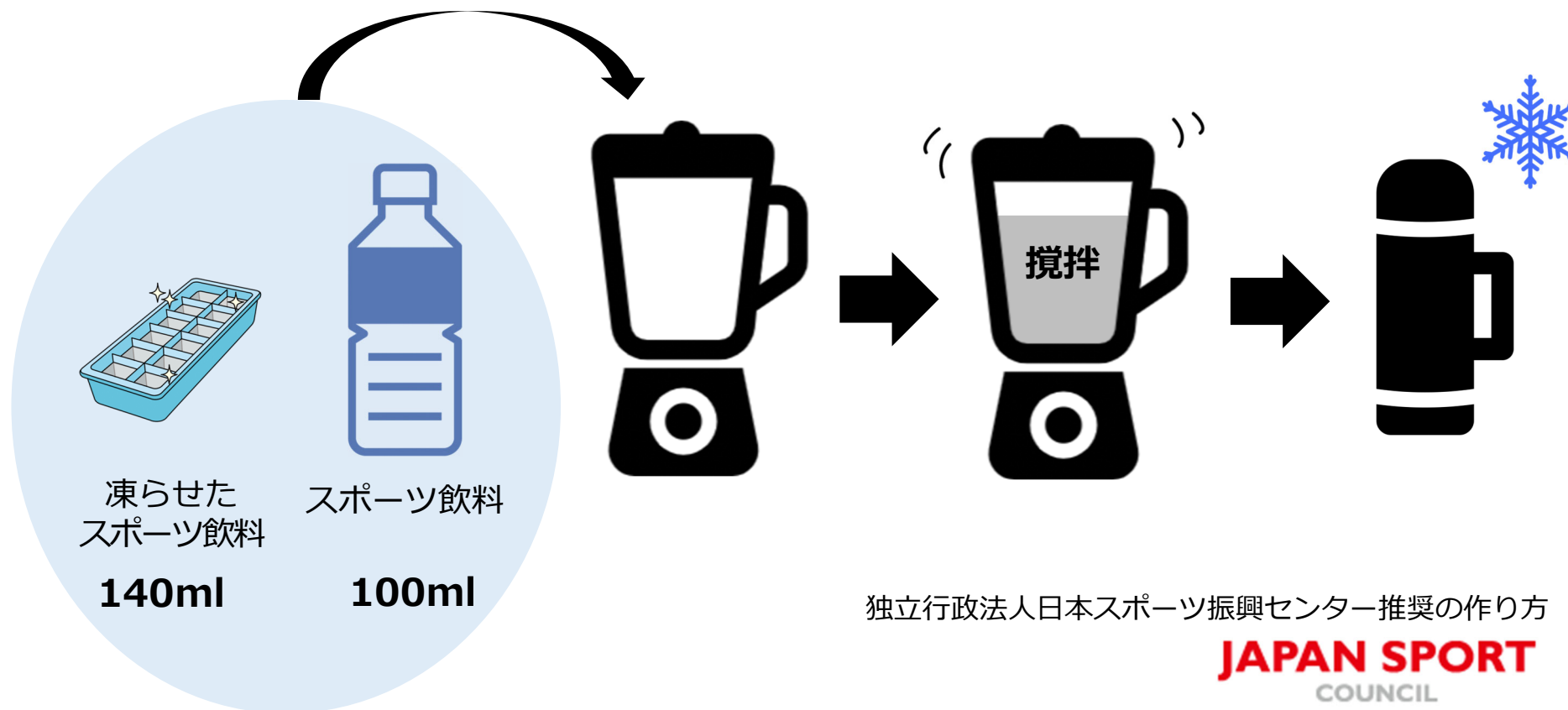
参 考

- 冷たい飲み物は、約 4℃
- **アイスラリーは、約-1℃**



➔ アイスラリーの作り方

凍らせたスポーツ飲料140mlに対して
液体のスポーツ飲料100mlと一緒にミキサーに入れて攪拌
凍らせたスポーツ飲料の代わりに、氷を使用しても構わない



➔ 組み合わせで効果アップ

いくつかの方法を組み合わせることで、より効果を高めることができる
作業内容や作業環境に合わせて、適切な冷却方法を作業に取り入れる

		身体の外部から冷却			身体の内部から冷却
		クールベスト	手のひらと前腕の冷却	送風スプレーと手足の浸水	アイスラリー
準備		アイスパック準備（複数）	冷たい水とバケツ	冷たい水とバケツ（2つ）	アイスラリー
		クーラーボックス		水スプレー	クーラーボックス
		取替用アイスパック		送風機など	
実施時間		アイスパックが冷たい間	10分程度	15分程度	数分
実施	始業前	●	●	●	●
	休憩中 (作業前)	●	● (小休憩には不向き)	● (小休憩には不向き)	●
	作業中	●			

4. 休憩時間と休憩場所について



- 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

P53参照

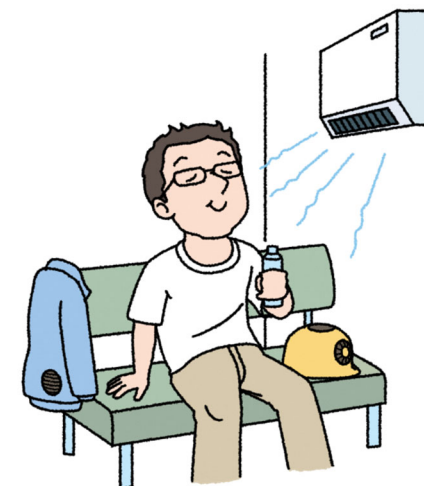


(参考) 休憩時間の目安：特段の熱中症予防対策を講じていない場合

WBGT基準値からの超過	休憩時間の目安（1時間あたり）
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



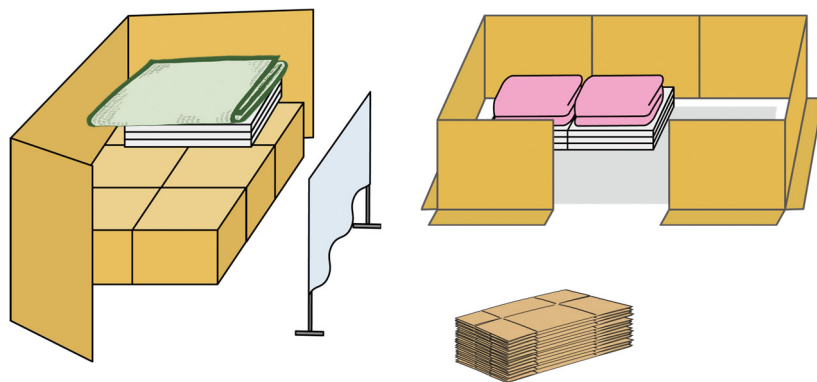
(出典) 米国産業衛生専門家会議 (ACGIH) の許容限界値を元に算出



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

➔ 休憩所に横になれる場所を作ろう

防災用ダンボールやアウトドア用の折りたたみベッドなどを活用すれば、足を伸ばして横になれるスペースを作れます。コンパクトに収納できるため、場所も取りません。

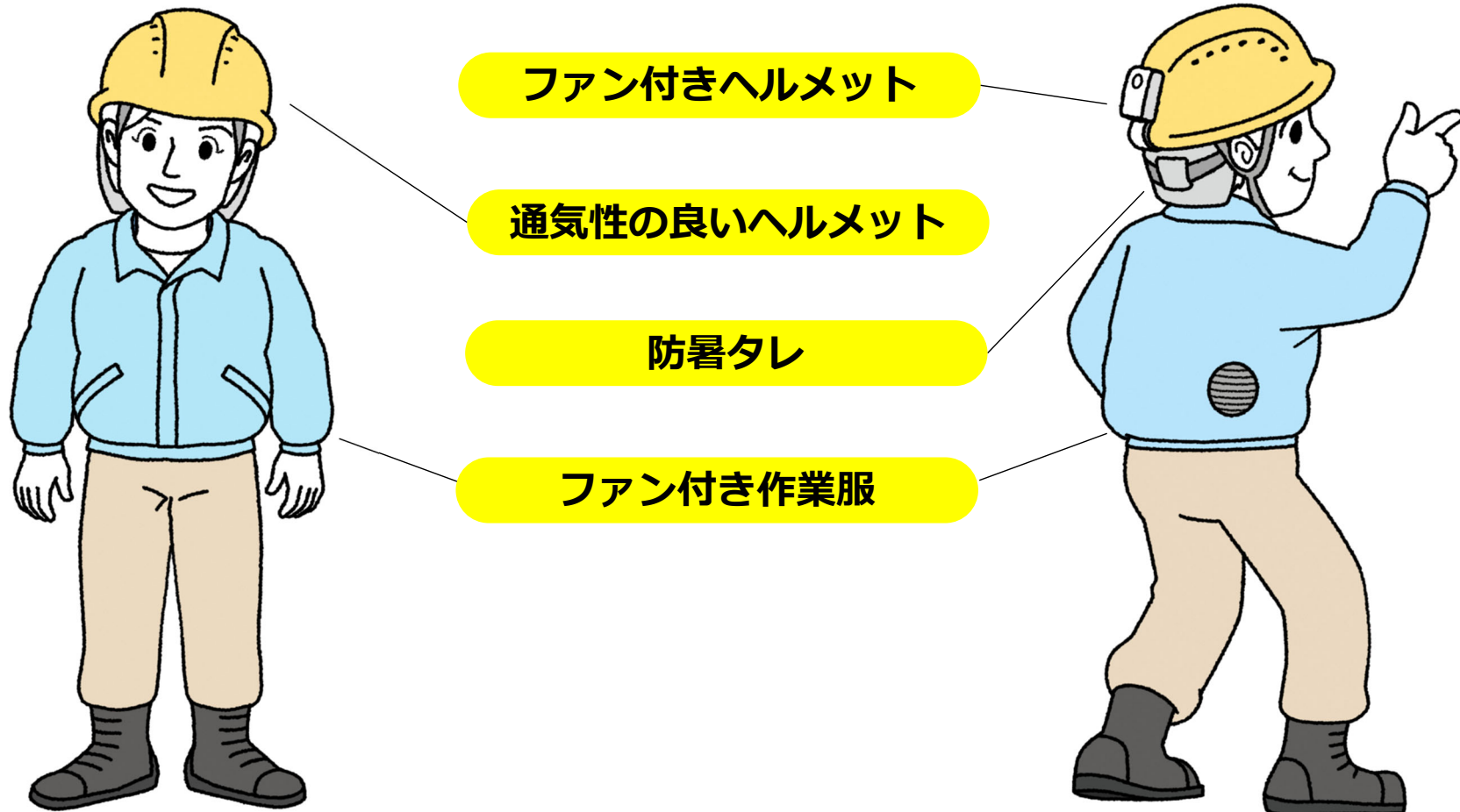


防災用ダンボールの活用例



折りたたみベッドの活用例

5. 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



スマホ



クーラーボックス



タイマー



作業用パラソル



ウェアラブル端末



04 取組例

1. 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック 56
2. 爪押しで「隠れ脱水症」チェック 57
3. 尿の色で「脱水状態」チェック 58
4. 平均台の上を歩いて「体調」チェック 59
5. 車を「休憩所」にアレンジ 60
6. 「足水」でヒンヤリ 61
7. ドリンクサーバーを設置して水分摂取を励行 62

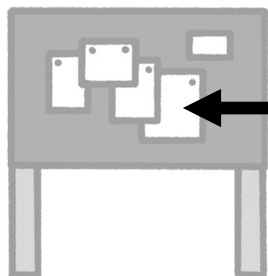
1. 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

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

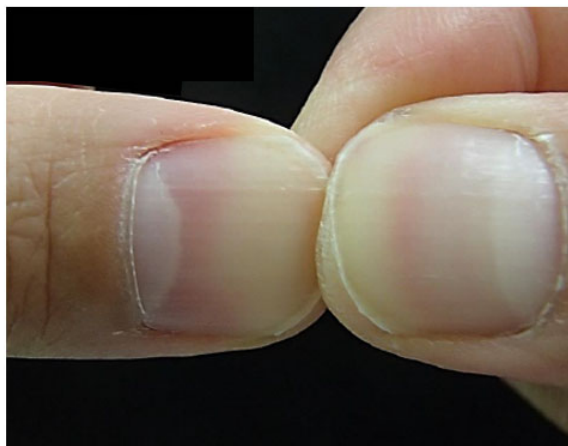
2. 爪押しで「隠れ脱水症」チェック



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

爪押しでセルフチェック



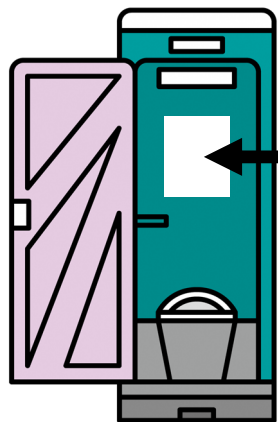
手の親指の爪を逆の指でつまむ



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります



3. 尿の色で「脱水状態」チェック



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』のを見つけ方

尿の色でセルフチェック

① いい感じです。普段通りに水分をとりましょう。

② 問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ1杯程度）。

③ 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

④ 今すぐ250mlの水分をとりましょう。
屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。

⑤ 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、
脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

身体の水分量が不足

②～⑤
水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう

⑤より濃いときは
すぐに報告して下さい



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

5. 車を「休憩所」にアレンジ

涼しい車内で身体を休める



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. 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	64
2. 暑さ指数 (WBGT)	65
3. 高年齢や持病がある作業員への配慮	67
4. STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン	68
5. 多言語リーフレット	69
6. もっと詳しく知りたい方へ	70

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

地域	暑さ指数 (WBGT)
札幌	18.2
仙台	27.2
東京	28.5
新潟	27.8
北関東	31.7
大宮	30.6
千葉	29.5
関東	30.0
中部	28.5
近畿	29.7
中国	29.5
福岡	31.1
沖縄	28~31℃
暑熱	29~30℃
注意	21~25℃
暑熱安全	<21℃

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>

➔ 身体作業強度『例示表』を活用しよう

身体作業強度等に応じたWBGT基準値『例示表』を使用すれば、熱中症予防対策が実施可能。

【表1】身体作業強度等に応じたWBGT基準値例示表

区分	身体作業強度（代謝率レベル）の例	各身体作業強度で作業する場合のWBGT値の目安の値	
		暑熱順化者のWBGT基準値℃	暑熱非順化者のWBGT基準値℃
0 安静	安静、楽な座位	33	32
1 低代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・ 軽い手作業（書く、タイピング等） ・ 手及び腕の作業（小さいベンチツール、点検等） ・ 腕及び脚の作業（通常の状態での乗り物の運転、フットスイッチ及びペダルの操作） ・ 立位でドリル作業（小さい部品） 	30	29
2 中程度代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計測的な手及び腕の作業 [くぎ（釘）打ち、盛土] ・ 腕及び脚の作業（トラックのオフロード運転等） ・ 腕と胴体の作業（空気圧ハンマーでの作業、トラクター組立て、しっくい塗り） ・ 軽量の荷車及び手押し車を押したり引いたりする 	28	26
3 高代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・ 強度の腕及び胴体の作業：重量物の運搬 ・ ショベル作業、ハンマー作業、のこぎり作業 ・ 硬い木へのかんな掛け又はのみ作業 ・ 草刈り、掘る ・ 重量物の荷車及び手押し車を押ししたり引いたりする 	26	23
4 極高代謝率	<ul style="list-style-type: none"> ・ 最大速度の速さでのとても激しい活動 ・ おの（斧）を振るう ・ 激しくシャベルを使ったり掘ったりする ・ 階段を昇る ・ 平たんな場所で走る 	25	20

【表2】衣類の組合せによりWBGT値に加えるべき着衣補正值(℃-WBGT)

衣類の種類		WBGT値に加えるべき着衣補正值(℃-WBGT)
作業服	繊維製作業服で、基準となる組合せ着衣	0
つなぎ服	表面加工された綿を含む繊維物製	0
単層のポリオレフィン不織布製つなぎ服	ポリエチレンから特殊な方法で製造される布地	2
単層のSMS不織布製のつなぎ服	SMSはポリプロピレンから不織布を製造する汎用的な手法	0
繊維物の衣服を二重に着用した場合	通常、作業服の上につなぎ服を着た状態	3
つなぎ服の上に長袖ロング丈の不透湿性エプロンを着用した場合	巻付型エプロンの形状は化学薬剤の漏れから身体の前及び側面を保護する設計	4
フードなしの単層の不透湿つなぎ服	実際の効果は環境湿度に影響され多くの場合、影響はもっと小さくなる	10
フード付き単層の不透湿つなぎ服	実際の効果は環境湿度に影響され多くの場合、影響はもっと小さくなる	11
服の上に着たフードなしの不透湿性のつなぎ服	-	12
フード	着衣組合せの種類やフードの素材を問わずフード付きの着衣を着用する場合 フードなしの組合せ着衣の着衣補正值に加算される	+1

注記1 透湿抵抗が高い衣服では、相対湿度に依存する。着衣補正值は起こりうる最も高い値を示す。
 注記2 SMSはスパンボンド-メルトブローン-スパンボンドの3層構造からなる不織布である。
 注記3 ポリオレフィン、ポリエチレン、ポリプロピレン、ならびにその共重合体などの総称である。

作業内容を【表1】と照合してWBGT基準値を調べる
 特殊な作業服を着用する場合は【表2】の着衣補正值をプラス



**基準値を超える場合は
 作業内容・場所の変更など
 熱中症予防対策を実施**

暑さ指数 (WBGT) について
 詳しくはコチラ
 〈業種別〉身体作業強度例示表も掲載



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

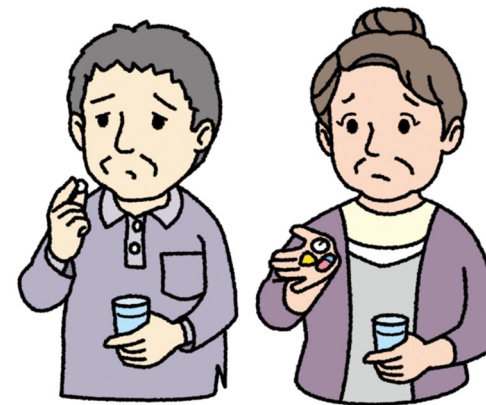
3. 高年齢や持病がある作業員への配慮



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

STOP! 熱中症 クールワークキャンペーン

職場での熱中症により毎年約20人が亡くなり、
約600人が4日以上仕事を休んでいます。



労働災害防止キャラクター

チュウイカン吉

準備

キャンペーン期間

4月

5月

6月

7月

8月

9月

重点取組



キャンペーン
実施要項

準備期間（4月）にすべきこと

きちんと実施されているかを確認し、チェックしましょう

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。

詳しくはこちら



<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/>



熱中症関連情報



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



熱中症予防情報サイト



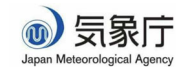
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



熱中症から
身を守るために



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



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/>



STOP！熱中症
～建設現場での熱中症の発生・重篤化を防ぐため～



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



建設現場における
熱中症対策事例集



<https://www.mlit.go.jp/tec/sekisai/sekou/pdf/290331jireisyuu.pdf>



熱中症対策



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



06 事業主、 安全・衛生管理 担当者の方へ

1. 職場における熱中症対策の強化について	72
2. 関係法令・関係指針・要綱	73
3. 補助金・助成金	74
4. その他関連資料の視聴・ダウンロード	75

1. 職場における熱中症対策の強化について

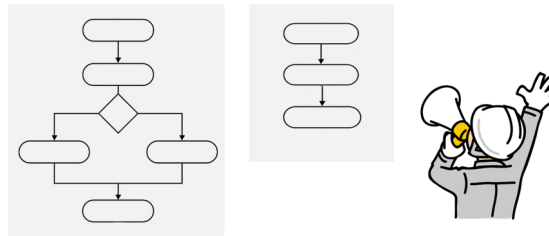
令和7年6月1日に改正労働安全衛生規則が施行され、熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じ、迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、以下の3つのアクションが事業者には義務付けられています。

報告体制の整備



重篤化を防ぐ手順作成

それぞれの現場の実情にあった手順を考える



関係作業員への周知



対象となるのは「**WBGT28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**を超えて実施」が見込まれる作業を行う場合



詳しくはコチラ
「労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行等について」

<https://www.mhlw.go.jp/content/001490909.pdf>

2. 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

第四章 労働者の危険又は健康障害を防止するための措置

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、湿度等の測定

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>



3. 補助金・助成金

エイジフレンドリー補助金



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



団体経由産業保健活動推進助成金



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



4. その他関連資料の視聴・ダウンロード

熱中症

予防スイッチ・オン

自分でできる7つのこと
紹介動画



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/switch-on/>

動画で学ぶ

職場における熱中症の予防対策について専門講師が分かりやすく解説します！

理解度確認クイズ付き
講習動画

専門講師が解説する
講習動画



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/study/>



<https://neccyusho.mhlw.go.jp/study2021/>

職場における熱中症対策の強化について




日本語版

https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/2025/r7_neccyusho_strengthening_leaflet.pdf



英語版

https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/2025/r7_neccyusho_strengthening_leaflet_English.pdf



中国語版

https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/2025/r7_neccyusho_strengthening_leaflet_Chinese.pdf



ベトナム語版

https://neccyusho.mhlw.go.jp/pdf/2025/r7_neccyusho_strengthening_leaflet_Vietnam.pdf

「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ています。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。

令和4年度委員会 委員名簿 (ver 1.0)

(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) 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
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 (オブザーバー)	
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 (オブザーバー)	

*委員の所属・役職等は、当時のものです。

令和7年度委員会 委員名簿 (ver 2.0)

(五十音順・敬称略)

大沼 満	中央労働災害防止協会 技術支援部 技術指導課長
齊藤 宏之	(独) 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所 ばく露評価研究部 部長
佐々木 誠	(一社)全国警備業協会 労務委員会 委員長
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
細川 由梨	早稲田大学 スポーツ科学大学院 准教授
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

*委員の所属・役職等は、当時のものです。



お問い合わせ

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

HOME | 職場でおこる熱中症 | 暑さ指数について | 報道発表資料 | 講習会 | 事例紹介 | e-learning | リンク集

学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!
職場における熱中症予防情報

中小企業の事業主、安全・衛生管理担当者、現場作業者向け
働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

働く人の今すぐ使える熱中症ガイド

目次

- 01 熱中症から命を守る P4
- 02 熱中症の基礎知識 P56
- 03 熱中症の予防 P12
- 04 熱中症の応急処置 P17
- 05 熱中症の発生から発生し、作業し、帰るまでの手順 P56
- 06 熱中症、安全・衛生管理担当者へ P62
- 07 家とめ P73

CLICK

※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。



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

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



働く人の今すぐ使える**熱中症ガイド**



今後の参考のため、本ガイドをご利用になった感想などをお寄せください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/download/contact/>

