

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

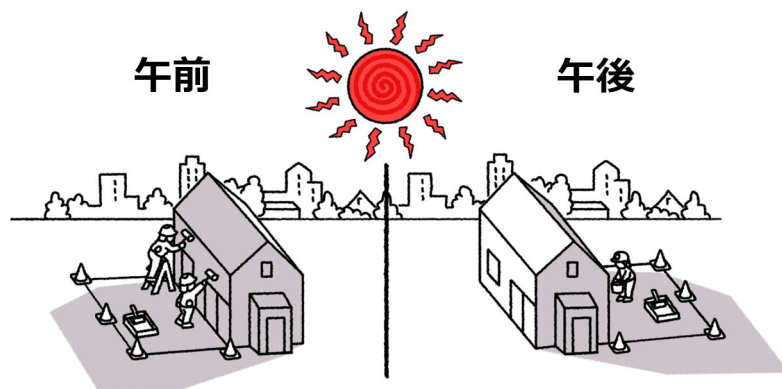
P51
-52

予防対策
グッズ

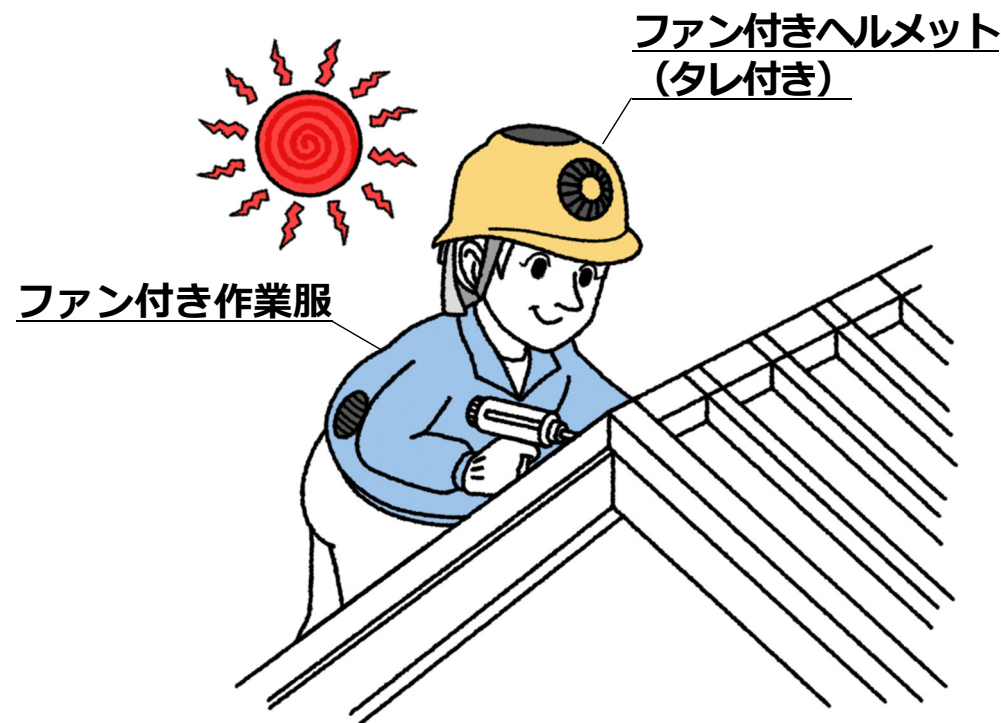
p53-54



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

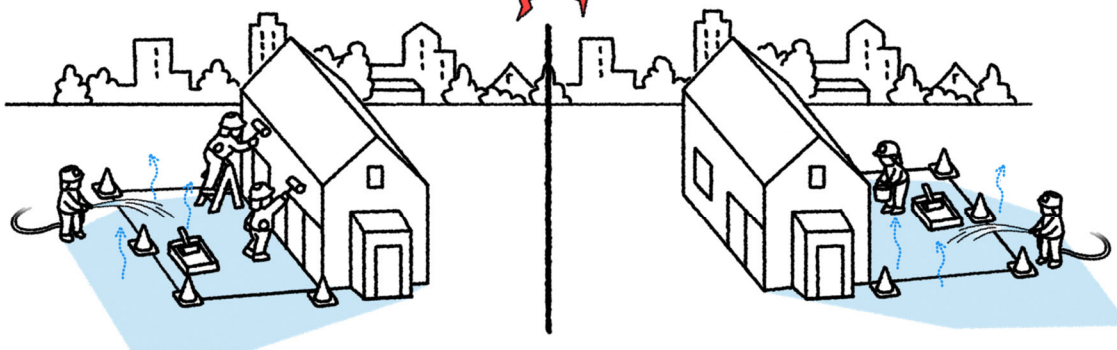
p53-54

「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



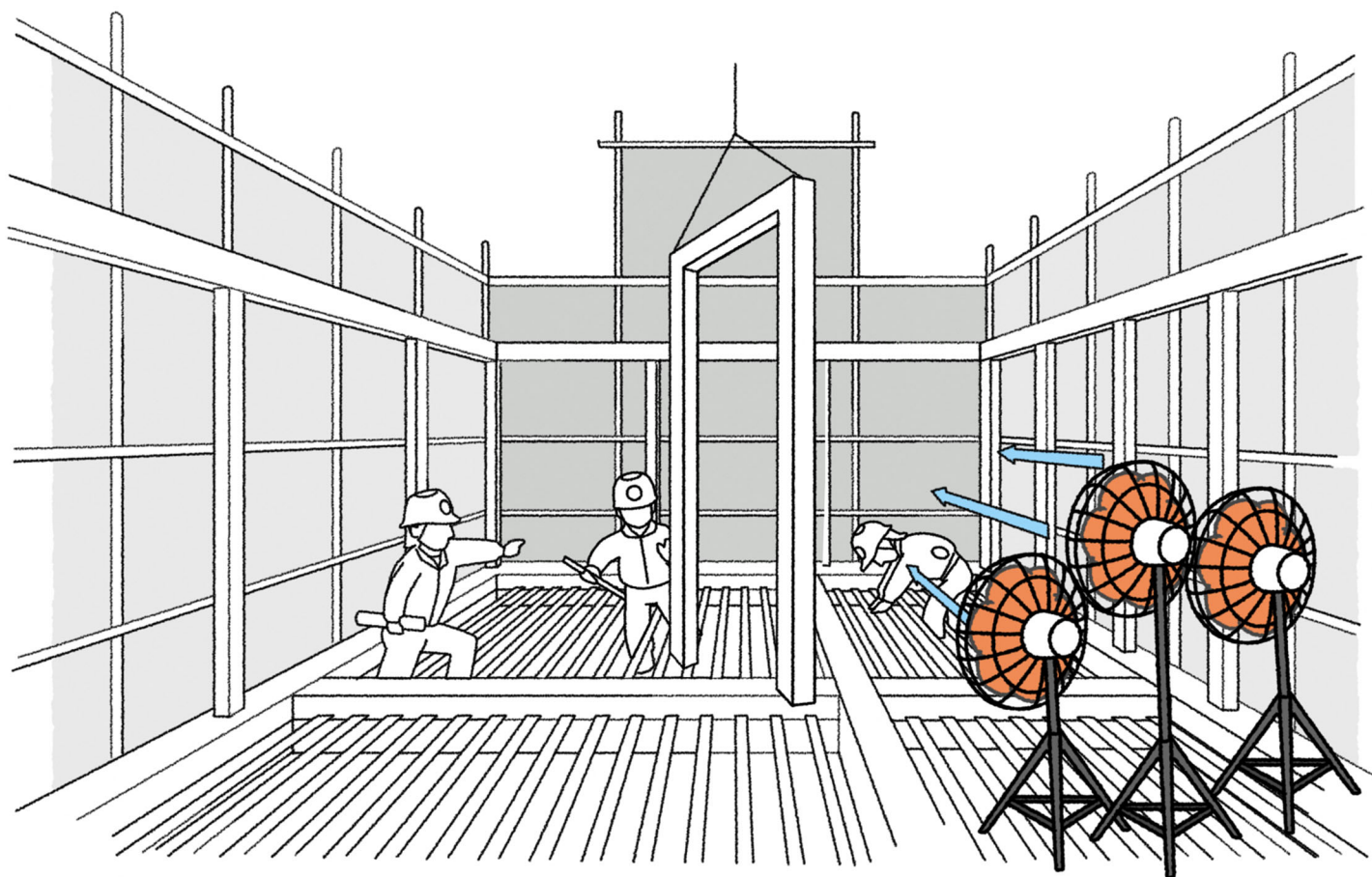
休憩時に身体を冷却

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

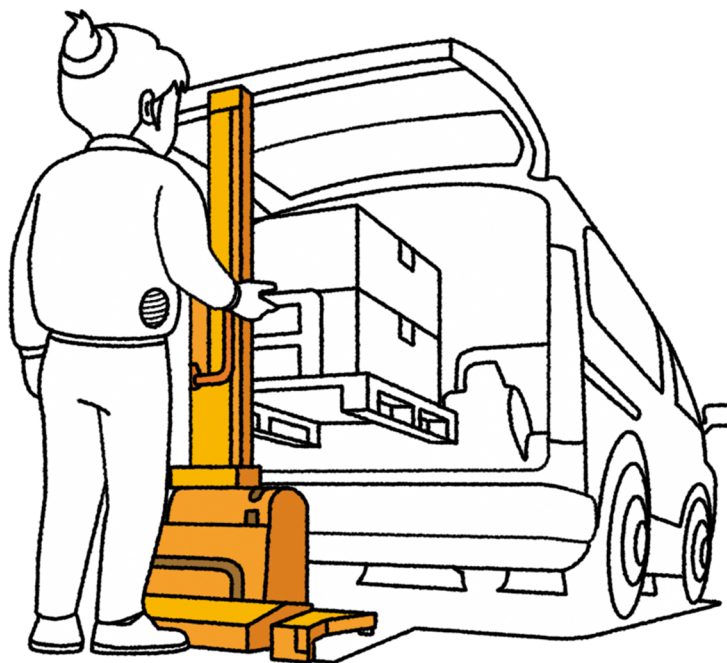
p51
-52

予防対策
グッズ

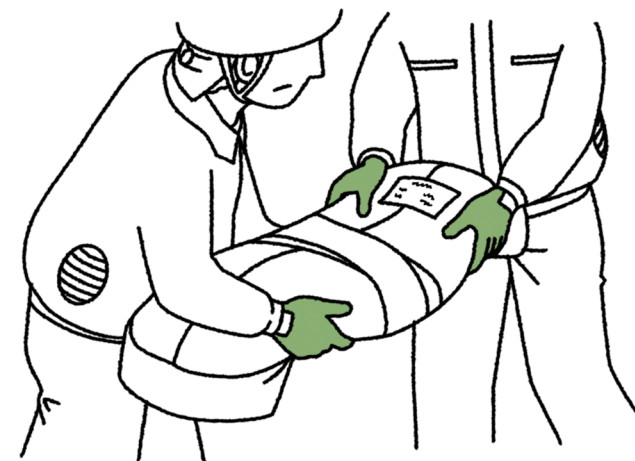
p53-54



台車



リフター



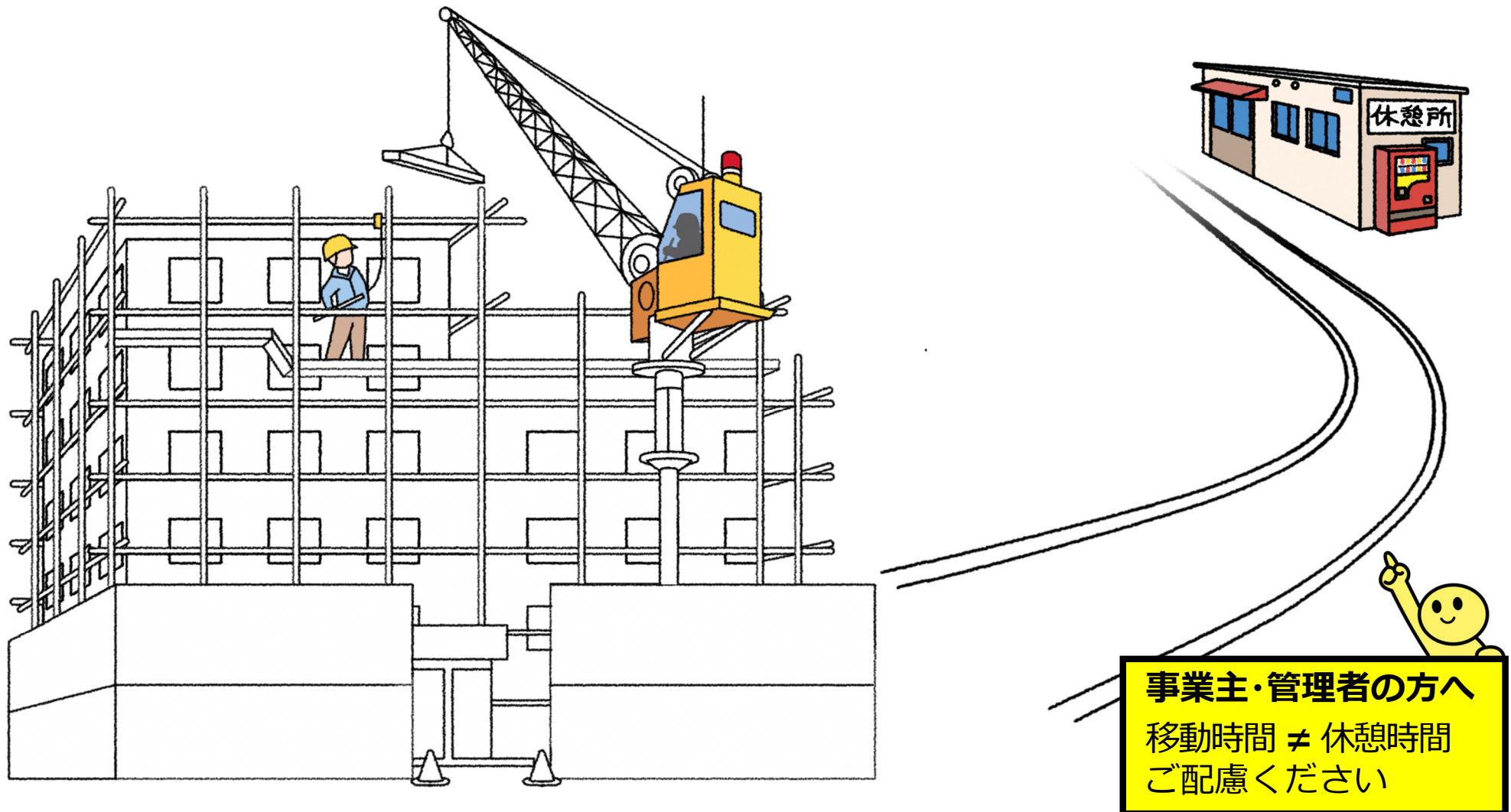
2人で作業

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

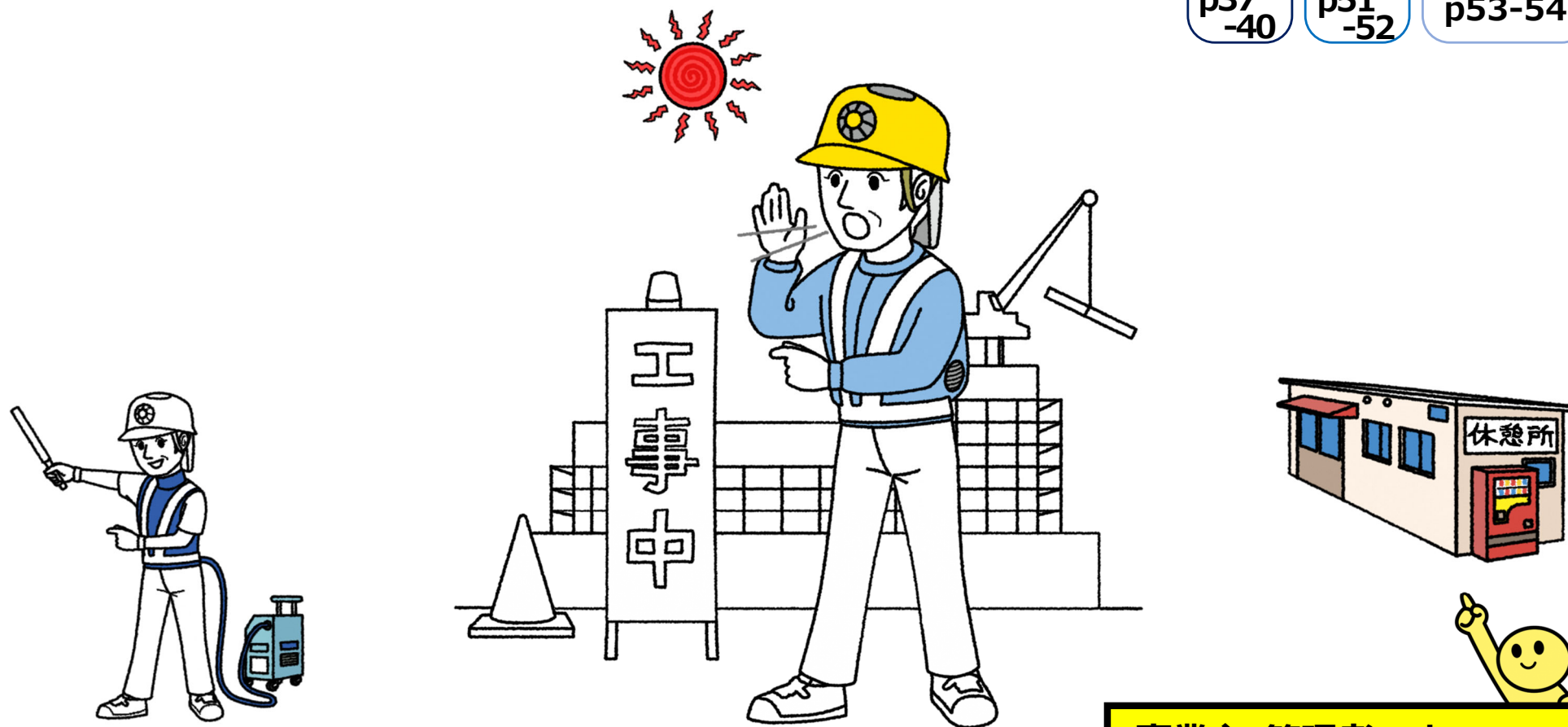
p37
-40

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

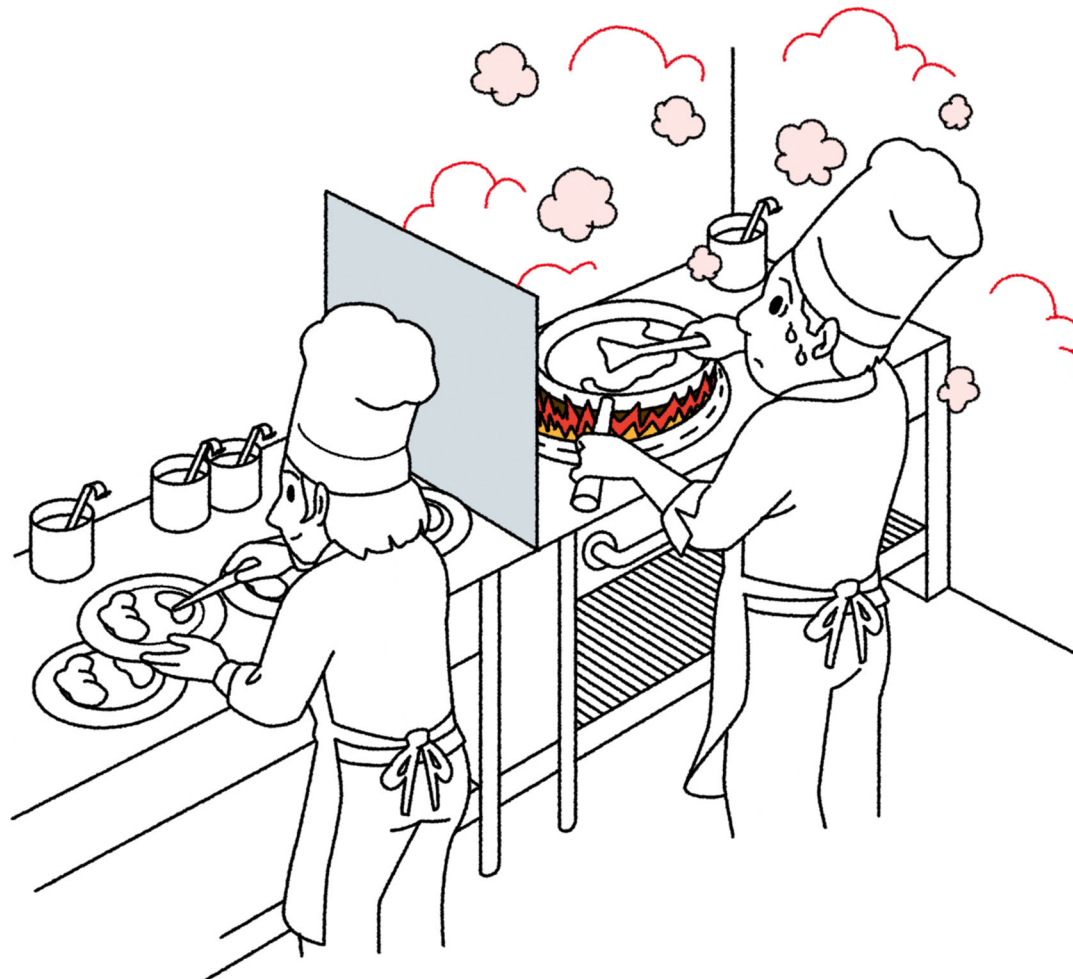
p37
-40

休憩

p51
-52

予防対策
グッズ

p53-54



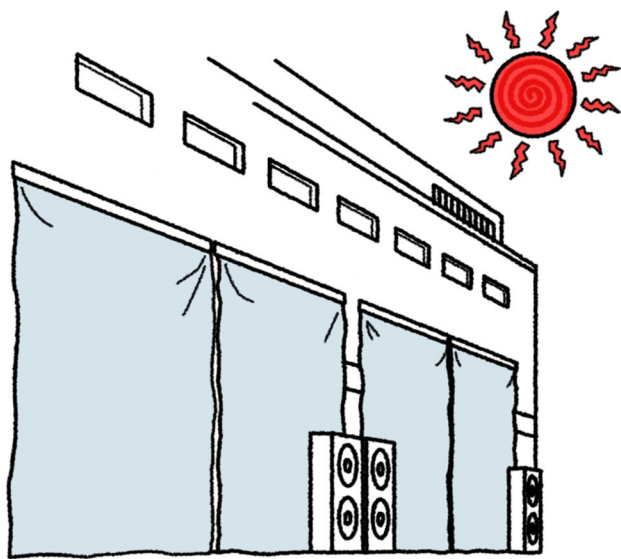
2. 日当たりが良い

⚠ 建物が熱くなり、冷房効率が悪化する

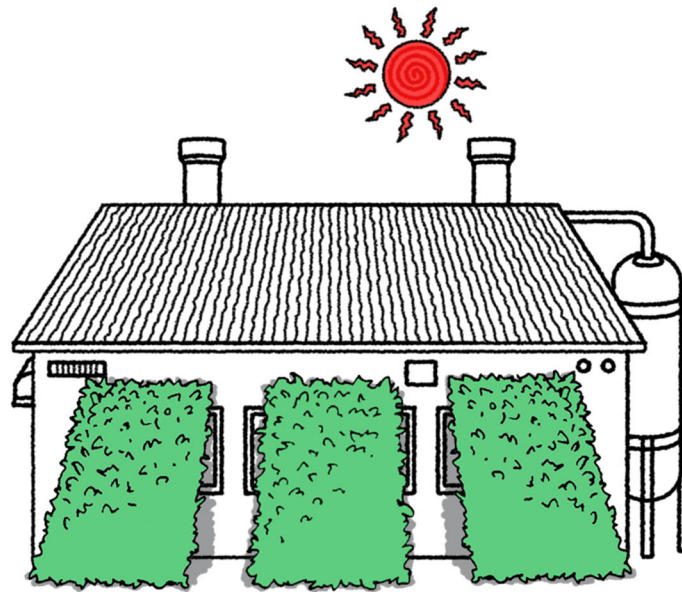
対策

窓に遮光シートを貼る

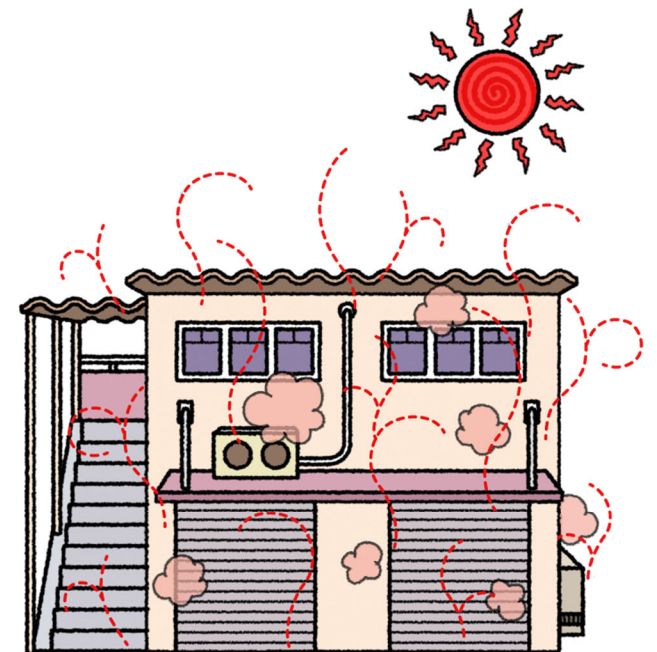
壁面緑化



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



TOILET



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

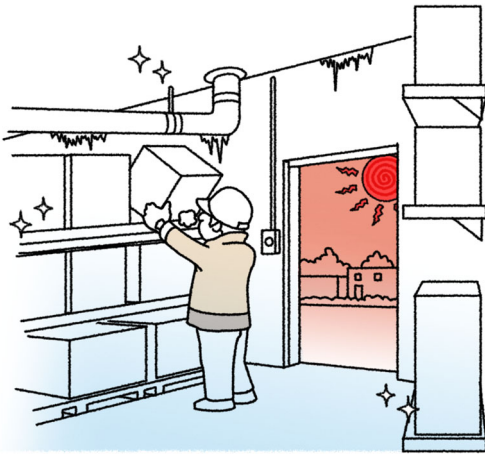
重ね着をして、脱ぎ着して体温調整

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

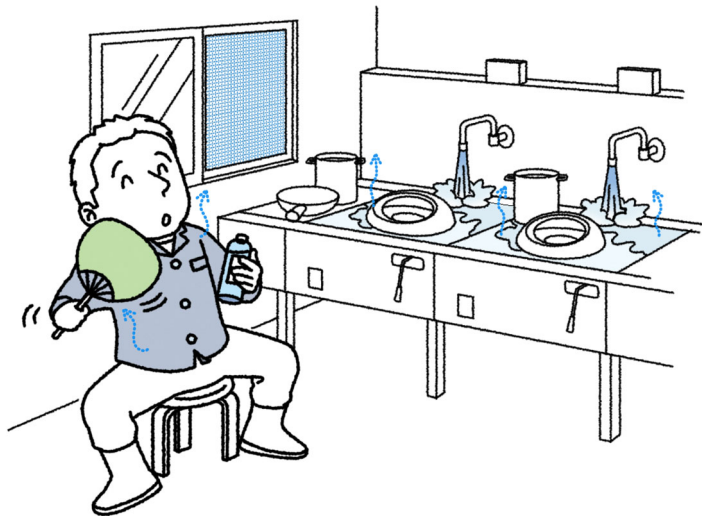
p37
-40

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

