

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

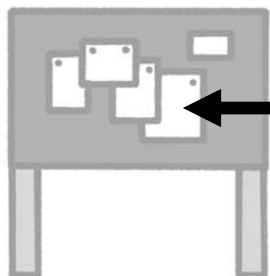
1. 皮膚をつまみ上げて「脱水状態」チェック

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



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



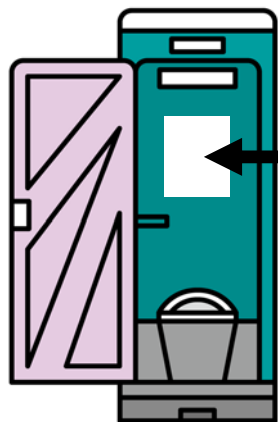
手の親指の爪を逆の指でつまむ



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. 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員への配慮	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



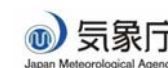
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



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/>



熱中症になる前に対策を



<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>



農作業中の熱中症対策



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

