

# 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	74
③暑熱順化	81

# 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](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



[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_09940.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html)



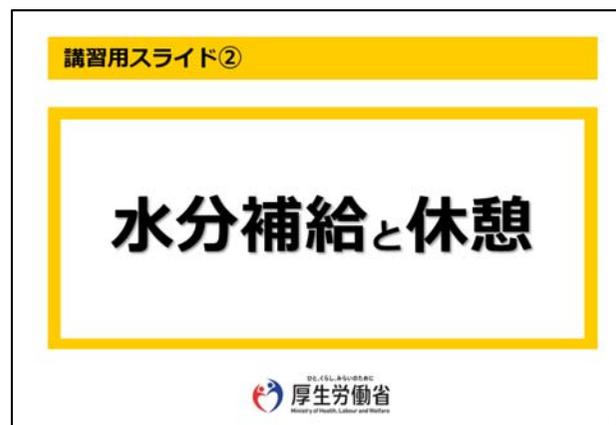
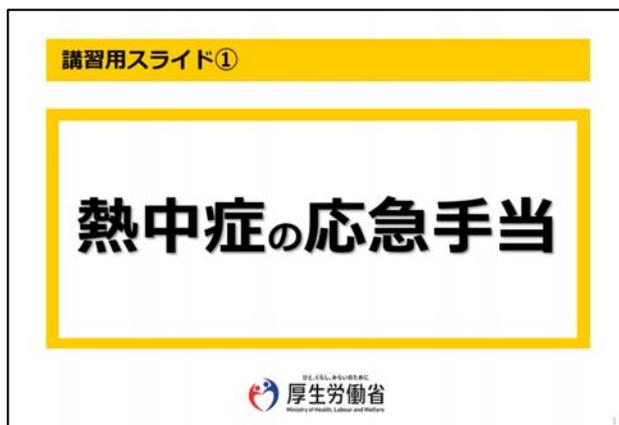
### 団体経由産業保健活動推進助成金



[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei02.html](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>



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



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

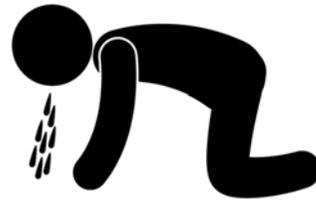
講習用スライド①

# 熱中症の応急手当

# 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



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

すぐに疲れる

## 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



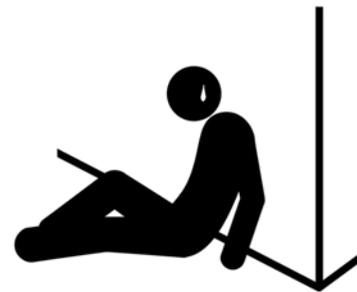
イライラしている



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



## 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。

# 「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

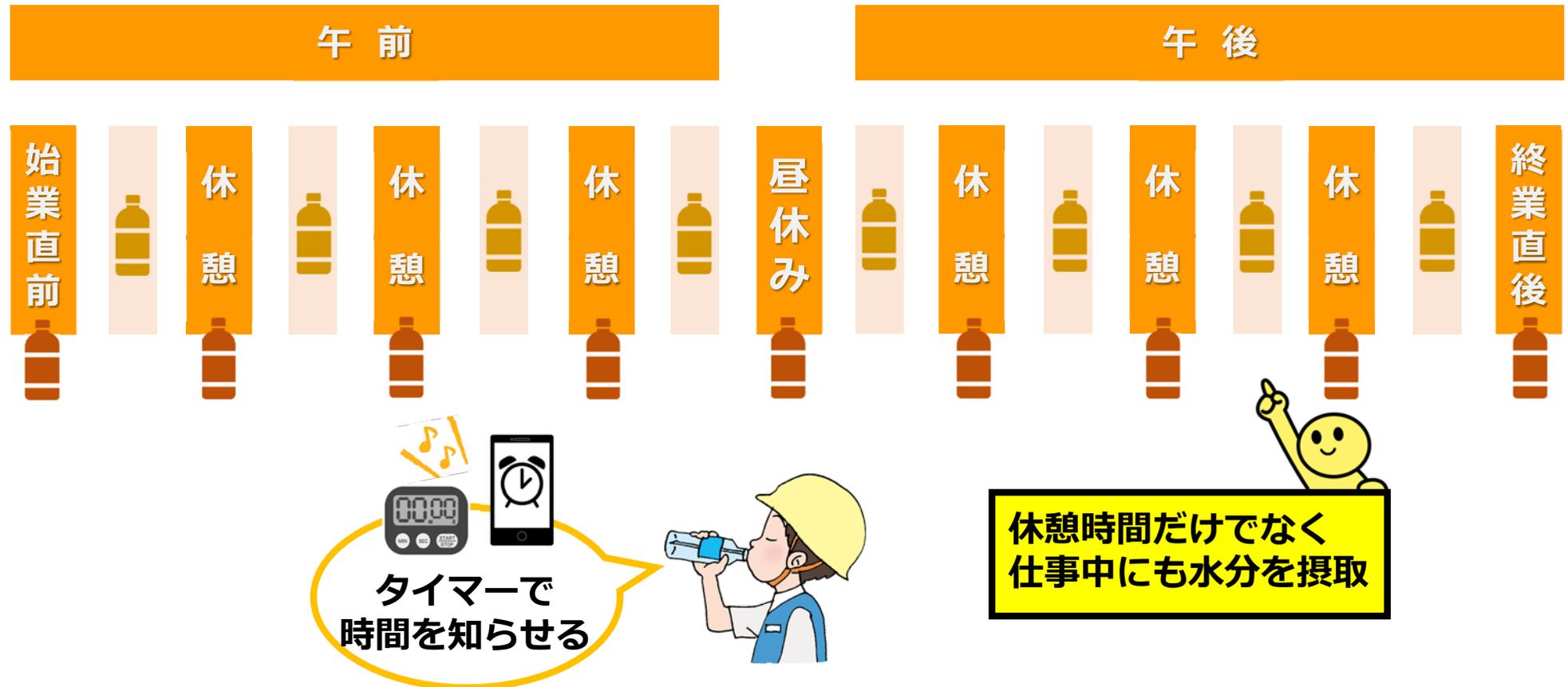
直ちに作業を中止して

救急車を呼び▶▶▶水かけ全身冷却

# 水分補給と休憩

# 水分補給も、大切な仕事

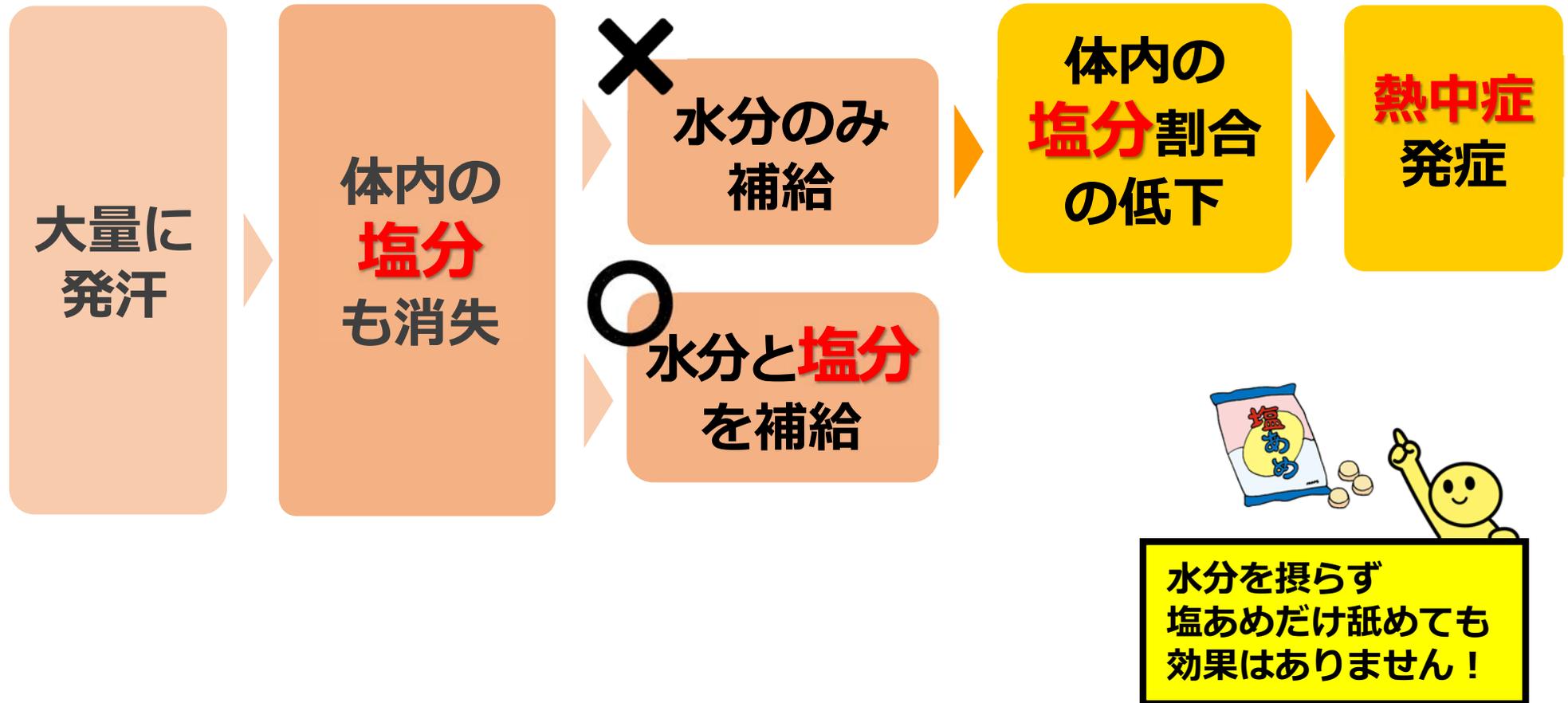
## 一般的な建設作業現場の休憩サイクルと水分補給例



### 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



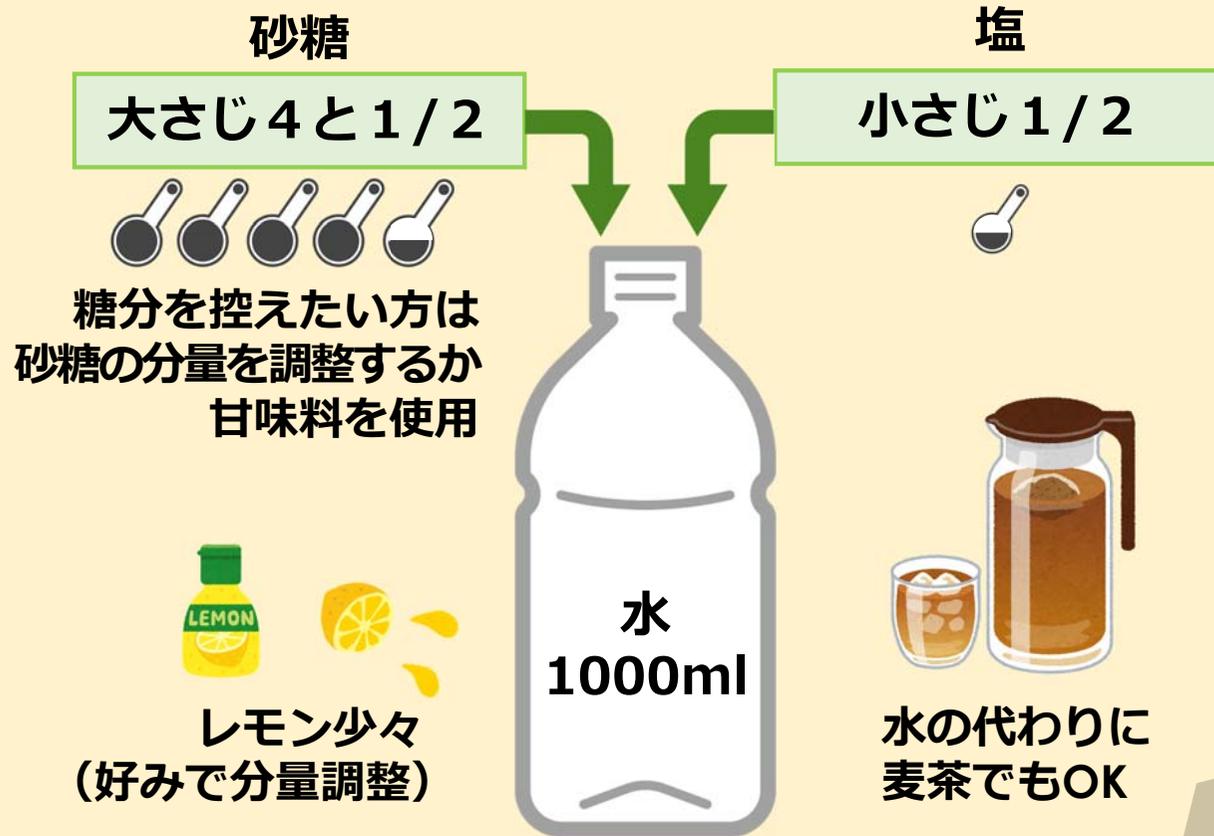
## 解説

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



## 熱中症予防ドリンクの作り方



### 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すすめです。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しましょう。

# 必要な塩分は食事にとれる

「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)

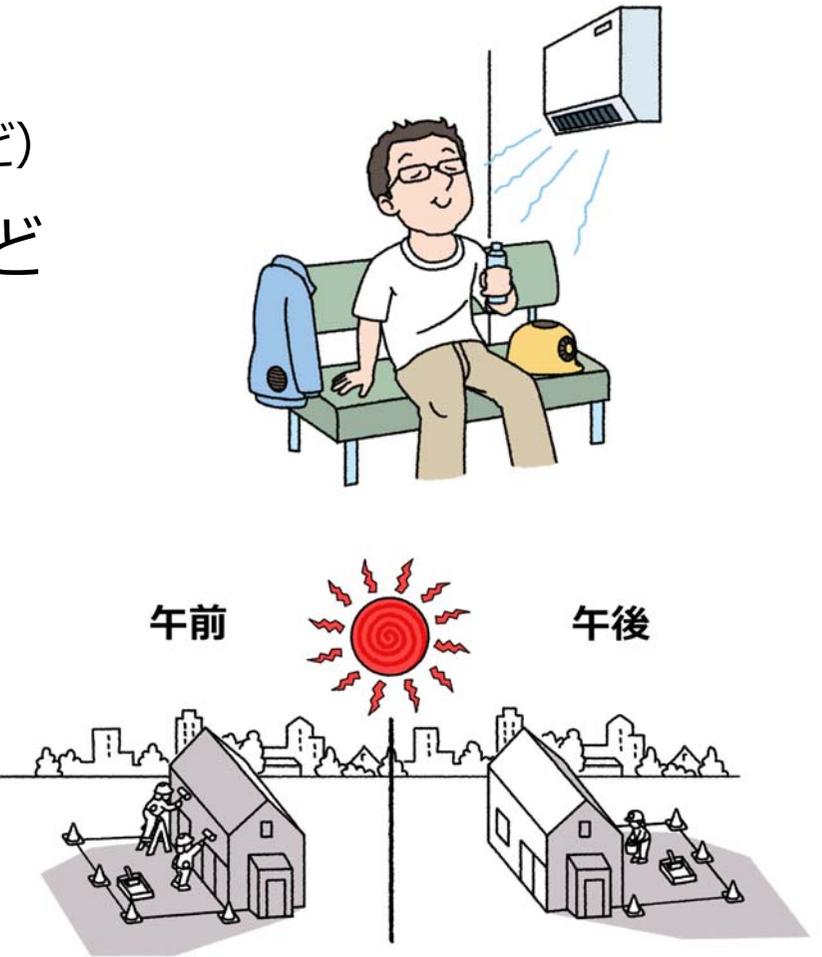
令和元年（2019）「国民健康・栄養調査」より

## 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°C程度超過	15分以上
2°C程度超過	30分以上
3°C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。