

熱中症に関する規則が強化されています

注意

令和7年6月1日から、改正労働安全衛生規則が施行され、熱中症の重篤化を防止する「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」が、罰則付きで事業者に義務付けられました。

対象

WBGT値28度以上 又は 気温31度以上 の環境下で
連続1時間以上 又は 1日4時間を超えて実施が見込まれる作業



一部の特殊な作業のみが対象だと勘違いしていませんか？

- ・ 気温31度の屋外で、1日4時間を超えて行う外回りの営業
- ・ 気温31度の屋外で、自転車に乗って1日4時間を超えて移動する訪問介護
- ・ 窓から日が差し局所的にWBGT値28度以上になる屋内で、連続1時間の作業
- ・ 気温31度の屋外で、たまに行う連続1時間以上の清掃 etc...

これらは**全て対象作業！**以下の**対策の実施**が必要です！

実施内容

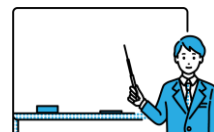
熱中症者を見つける
体制整備



判断し対処する
手順作成



体制と手順を
周知



1

熱中症のおそれがある人を、いち早く見つけるための**体制整備**

Step 1

労働者および関係者が「熱中症」の症状を知る

- ・ 自分自身又は同僚が「熱中症になったかも？」と「疑えるようになること」が第一歩です
- ・ 熱中症は、適切な対応が取られなかった場合、命に関わる危険な症状です。

Step 2

「熱中症の自覚症状がある人」「熱中症の疑いのある人を見つけた人」は、**すぐさま管理者へ連絡するよう周知する**

- ・ 熱中症の連絡担当者を定めて連絡先を掲示するなどして、連絡体制を整備しましょう
- ・ 一人作業の場合は、定時連絡を取るなどして、積極的に健康状態を確認しましょう

2

熱中症のおそれがある人に、迅速に対処できる**実施手順**を定める

Step 1

あらかじめ付近の医療機関の所在地・連絡先を把握して**緊急連絡網**を作る

Step 2

熱中症の重篤化を防ぐ**必要な措置の実施手順**を定めて周知する



以上を踏まえた対応フロー図(裏面参照)を作成・周知し、**熱中症**に備えましょう！

※ 令和8年3月に、熱中症対策をまとめた「**職場における熱中症防止のためのガイドライン**」が策定されました。当該ガイドラインを含む職場における熱中症対策についても、併せてご参照ください。



熱中症が疑われるときの対応フロー図



熱中症の症状があるか



- ・生あくび ・めまい ・筋肉痛
- ・大量の発汗 ・体がだるい

※軽度の症状でも、急速に悪化することがあります！
すぐに対応しましょう

以下の症状は特に**危険な状態**です

- ・吐き気 ・頭痛 ・虚脱感 ・意識障害
- ・高体温 ・けいれん ・手足がうまく動かない

はい

はい

熱中症担当者に連絡

担当者



担当者		
☎	-	-

代理



代理		
☎	-	-

救急車を呼ぶ〔119番〕



- ・落ち着いて『救急です』と伝えましょう
- ・住所(地番まで)を伝えましょう

住所

住所	
----	--

- ・被災者の症状、年齢を伝えましょう
- ・通報者の氏名と電話番号を伝えましょう

判断・対処に迷ったら…
#7119(相談窓口)

意識があるか

※ 返事がおかしい ぼーっとしている
などの状態も救急車を呼びましょう

いいえ

救急隊がくるまでに応急処置をしましょう

はい

涼しい場所へ避難させる 服をゆるめ身体を冷やす

からだを冷やす
ポイント



- ① 風通しのよい日陰 クーラーが効いている室内等に避難させましょう
・傷病者が異性の場合は、②の措置を考慮し同性の救護を求めましょう
※ただし、救護を最優先

- ② 水や冷えたペットボトルで左図の青丸の箇所を冷やしましょう
・濡れタオルを体にあて、うちわや扇子などで扇ぎましょう
・ホースで全身に水をかけましょう(水道水散布法)
※重症者の救命は、いかに早く体温を下げられるかにかかっています



〔水道水散布法動画〕



はい

水分を自力で摂取できるか



はい

水分・塩分を補給する

- ・意識があり、応答がある場合のみ(誤飲の可能性)
- ・スポーツドリンクや経口補水液等が望ましい

症状が良くなったか

はい

医療機関へ搬送



病院名

住所



病院名	
住所	
☎	-

帰宅後に悪化した場合は
医療機関をすぐに受診



(単独作業の場合は、常に連絡できる状態を維持する)