

熱中症対策編

別冊 安全衛生の手引

～自然災害からの復旧・復興工事において
特に留意すべきポイント～



目次

1	熱中症とは？	2
2	熱中症の要因と対応	3
3	作業環境等を把握し、快適な職場を提供	4
4	体調を把握し、速やかな措置へ	5
5	有効な予防対策の推進と快適施設の提供	7
6	発見・報告・措置体制を整備	8
7	応急措置手順を周知	9
8	熱中症の詳細情報	10
9	管理者のための「熱中症防止チェックリスト」	11

復旧・復興工事に従事する管理者の皆様へ

熱中症の死亡災害のほとんどが初期症状の放置・対応の遅れが原因となっています。現場において死亡に至らせないために適切な対策の実施が必要です。

自然災害からの復旧・復興工事などでは、現場の作業環境から特に注意が必要です。

令和7（2025）年6月、熱中症の重篤化を防止するため、改正労働安全衛生規則が施行され、下記の3項目が義務化されました。

現場のルールに従って、あなた自身と仲間の命を熱中症から守りましょう。

建設業労働災害防止協会



●労働安全衛生規則改正のポイント

義務化

①早期発見のための報告体制を整備すること

②重篤化防止のための措置の実施手順を作成すること

③関係作業者に周知すること

対象となるのは

「WBGT28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」が見込まれる作業です。

○労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行について
(令和7年5月20日付け基発0520第6号)

通達▶



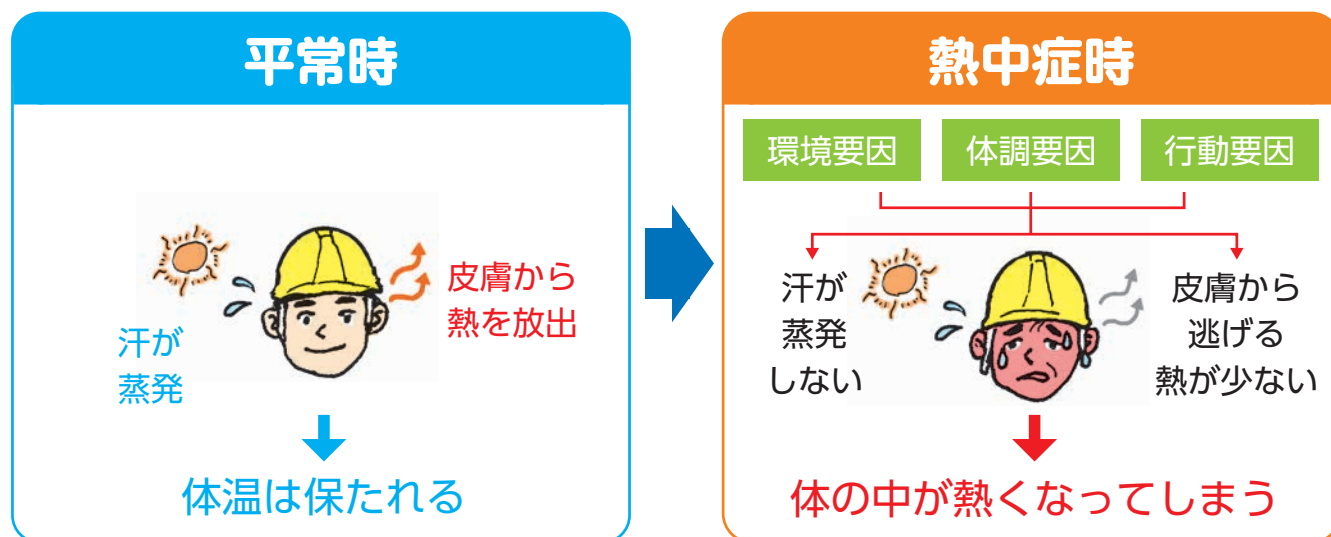
○職場における熱中症対策の強化について（厚生労働省）

パンフレット▶



① 熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分、塩分バランスが崩れたり、体温調節などの重要な調節機能が破たんして発症する障害の総称です。



高温多湿な環境下で、大量に発汗するのを放置していると、次の表の上から下へと重症化が進み、致命的な熱射病に至ります。

度数	症状	呼称
Ⅰ度 (軽症)	大量の発汗	
	めまい、立ちくらみ、生あくび	熱失神
	筋肉の痛み、こむら返り	熱けいれん
Ⅱ度 (中等症)	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	熱疲労
Ⅲ度 (重症)	意識障害、全身のけいれん	熱射病
Ⅳ度 (最重症)	Ⅲ度(重症)のうち「深部体温が40℃以上、かつ意思疎通が難しくなった状態を示した場合	

熱中症の症状 (日本救急医学会『熱中症診療ガイドライン 2024』より)

② 熱中症の要因と対応

熱中症の発症要因には、①環境要因、②体調要因、③行動要因という3つの要因があります。

熱中症の要因

① 環境要因

- 気温が高い
- 湿度が高い



- 急に暑くなった
- 風が弱い



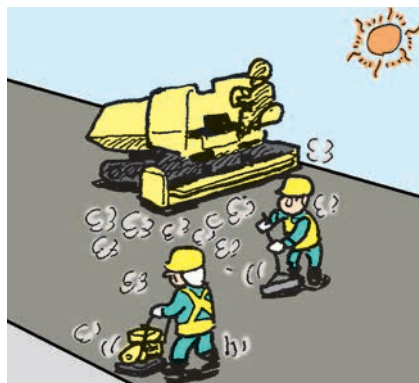
② 体調要因

- 二日酔い
- 脱水症状



③ 行動要因

- 屋外作業



事業者対応

- ◆ 作業環境を把握
- ◆ WBGT値を把握
- ◆ 休憩時間を管理
- ◆ 作業時間を管理
- ◆ 快適な休憩所を提供

事業者対応

- ◆ 体調確認
 - ① 健康 KY
 - ② 片足立ち
 - ③ 尿の色で脱水確認

事業者対応

- ◆ 水分・塩分を提供
- ◆ プレクーリングを推進
- ◆ 熱中症対策グッズを提供
- ◆ 休憩時間を管理
- ◆ 作業時間を管理
- ◆ 快適な休憩所を提供

③ 作業環境等を把握し、快適な職場を提供

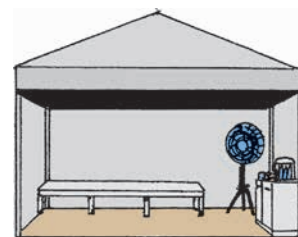
(1) 事前に作業場所の作業環境、休憩時間を把握し、対策を講じて周知しましょう。

また、作業場所の暑さ指数 (WBGT) を把握し、周知しましょう。

① 日陰はあるか？風通しは良いか？

対策例 1：簡易な屋根等で直射日光を遮る。

対策例 2：屋外作業用大型送風機を使用する。



② 作業場所には日陰になる休憩所があるか？

対策例 1：快適な休憩所を作業場所近くに設置する。

③ 作業開始・終了時間、休憩時間の見直しは必要ないか？

対策例 1：作業開始・終了時間を 1 時間早める。

対策例 2：休憩時間を 1 時間ごとにする。



【黒球式 WBGT 指数計】

④ 作業場所の WBGT 値 (暑さ指数) を計測し、周知しているか？

対策例 1：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する。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	全ての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安全状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28℃以上 31℃未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25℃以上 28℃未満)	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※暑さ指数 (WBGT) は、熱中症を予防することを目的とした指標
日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.4 より

(2) 快適な休憩所等を提供しましょう。

① 休憩所の数・大きさ (収容人数) は十分か？

② 休憩所への常備品 (スポーツドリンク、アイスラリー、氷等) は十分か？

③ 休憩所には快適な冷房設備があるか？

④ 体調を把握し、速やかな措置へ

(1) 健康 KY を実施して、体調を確認しましょう

作業開始前に、下記の3項目（食欲、睡眠、体調）を問いかけて、体調を確認してみましょう。

食欲

朝ご飯を食べたか？

睡眠

よく眠れたか？

体調

良いか？

(2) セルフチェック

① 片足立ち

作業開始前に、片足立ちをしてもらい、平衡感覚に違和感がないか確認してみましょう。体調が良くないと平衡感覚がにぶります。



② 尿の色

トイレに「尿の色で分かる脱水度カラーチャート」を貼って確認してもらいましょう。水分補給が十分か自分で簡単に確認できます。

① いい感じです。 普段どおり水分を摂りましょう。

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の水分を摂りましょう。屋外、あるいは発汗している場合は約500mlの水分を摂りましょう。

④ 今すぐ約250mlの水分を摂りましょう。屋外、あるいは発汗している場合は約500mlの水分を摂りましょう。

⑤ 今すぐ約1000mlの水分を摂りましょう。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

③ 爪の色

手の親指の爪を逆の指でつまんで、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。



※②、③は厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」資料より

④ チェックシート

熱中症に関する健康状態自己チェックシート							
工事名:			所属会社:				
			氏名:				
<p>●この「チェックシート」は、作業員の方が各自で毎日体調をチェックするための「チェックシート」です。</p> <p>●朝礼時と休憩時に、体調をチェックしてください。</p> <p>●休憩時のチェックで症状が認められる方は、すぐに職長又は職員に申し出てください。</p> <p>●職長は各作業員の方のチェックシートを見て、早めの対応に努めてください。</p>							
区分	No.		/	/	/	/	
朝礼時 チェック		以下の人は熱中症にかかりやすい人です					
	1	高齢者(65歳以上の人)である。					
	2	心筋梗塞、狭心症などにかかったことがある。					
	3	これまでに熱中症になったことがある。					
	4	高血圧である。					
	5	太っている。					
	6	風邪をひいて熱がある。					
	7	下痢をしている。					
	8	二日酔いである。					
	9	朝食を食べなかった。					
10	寝不足である。						
休憩時 チェック		以下の人は熱中症にかかっている人です					
	重症度Ⅰ	11	めまい、立ちくらみがする。				
		12	ふいてもふいても汗が出てくる。				
		13	手足や体の一部がつる。				
	重症度Ⅱ	14	頭がズキンズキンと痛い。				
		15	吐き気がする。				
		16	体がだるい。				
		17	判断力・集中力が低下する。				
	重症度Ⅲ	18	意識がない。				
		19	体がけいれんする。				
		20	体温が高い。				
		21	呼び掛けに反応していない。				
22		まっすぐに歩けない。走れない。					
<p>●熱中症の判断の目安として、体温と脈拍を測る方法があります。</p> <p>●熱中症の疑いがある場合は、速やかに医師の診断を受けてください。</p>							

厚生労働省「職場における熱中症予防対策マニュアル」より

⑤ 有効な予防対策の推進と快適施設の提供

予防対策用品の常備、有効な対策グッズ等の利用推進や冷房設備等を備えた快適な職場環境の提供に努めましょう。

① 水分・塩分を常備し、提供する

のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を摂らせましょう。



② 作業前のプレクーリングを推進する

作業前にアイススラリーを飲ませたり、水道水(水温10～15℃)を利用した手・足のプレクーリングを推進しましょう。



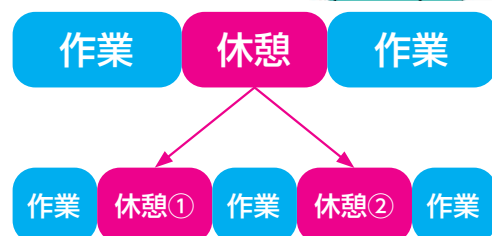
③ 体温上昇防止用作業着等の着用を推進する

電動ファン付き作業服、冷却ベスト、ネッククーラー等を着用させて体温の上昇を防ぎましょう。



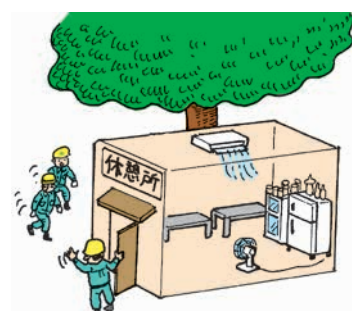
④ 作業環境に応じた休憩時間を設定する

職場の作業環境に応じて、休憩時間をこまめに取らせるなどの工夫をしましょう。



⑤ 冷房設備等を備えた快適な休憩所を提供する

冷房設備等を備えた快適な休憩所を提供し、作業員に利用してもらいましょう。



⑥ 発見・報告・措置体制を整備

もし、下記のような症状が認められる場合には、事業場で決められた報告体制に従ってすぐに報告し、病院に連絡しましょう。



※速やかに報告をもらうためにも、作業員が見やすいところに連絡先（現場事務所、救急病院）を掲示しておくことがとても重要です。

現場事務所	東京建設株式会社	救急病院	〇〇〇〇病院
熱中症予防管理者	東京 一郎	住所	東京都〇区1-1
電話番号	03-××××-〇〇〇〇	電話番号	03-×〇××-〇×〇〇

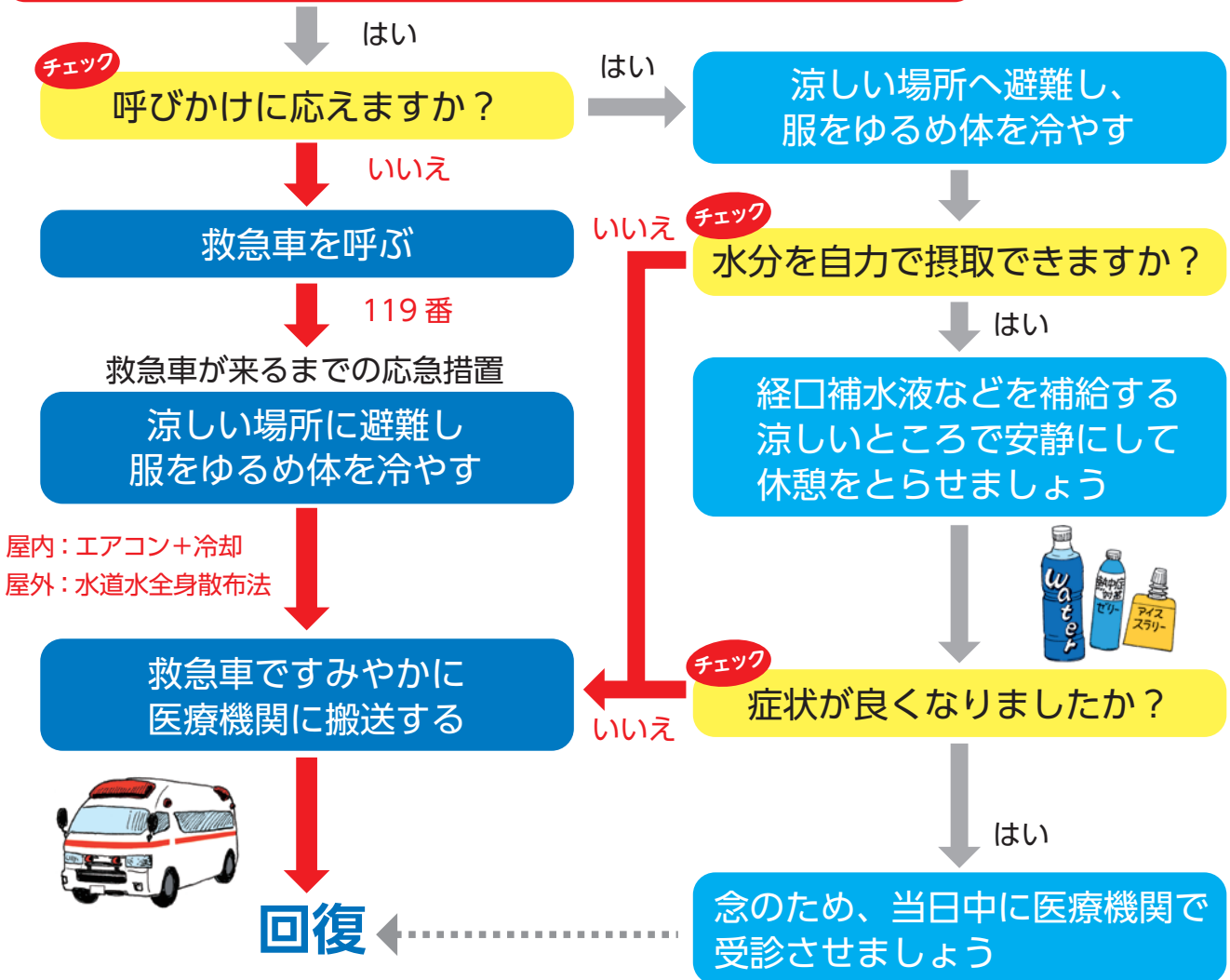


Check Point!

- ① 自力で水が飲めない、意識がない場合は、ためらわずに救急車を呼ぶ。
- ② 熱中症を発症した場合は、深部体温が重要であり、体温だけでは判断しない。
- ③ 休憩所で休ませる場合は、決して一人にしない。
- ④ 救急車を待つ間は、必ず応急措置（屋内：エアコン＋冷却、屋外：水道水全身散布法）を講ずる。

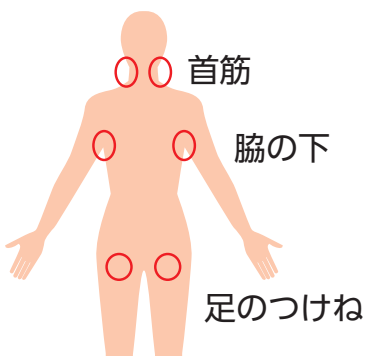
7 応急措置手順を周知

熱中症を疑う症状がありますか？



ただし、回復後の体調急変等により症状が悪化するケースがあるため、連絡体制や体調急変時の対応をあらかじめ定めておきましょう

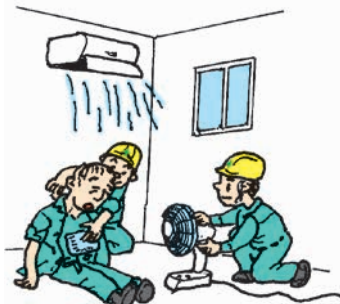
有効な身体の冷却方法



【有効な冷却箇所】

〈屋内〉

エアコン+冷却



〈屋外〉

水道水全身散布法



⑧ 熱中症の詳細情報

熱中症についての詳しい情報は、各省庁が提供していますので、ご確認ください。

… 厚生労働省 …

- 熱中症関連情報（施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症防止ガイドラインなど）
- 職場における熱中症予防情報



… 環境省 …

- 熱中症予防情報サイト（暑さ指数(WBGT)予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症リーフレットなど）



… 気象庁 …

- 熱中症から身を守るために（気温の予測情報、天気予報など）
- 早朝天候情報



… 消防庁 …

- 熱中症情報（熱中症による救急搬送の状況など）



「熱中症関連グッズ」は
「建災防 EC サイト」で注文できます



⑨ 「熱中症防止チェックリスト」

1 前日の体調



※作業員(自分を含む)にチェックをさせているか

- 深酒していないか
- 夜更かしをしていないか
- 体調不良となっていないか
- 熱中症警戒アラートを確認しているか
- 暑熱順化できてるか

2 仕事前の体調



※作業員(自分を含む)にチェックをさせているか

- よく眠れたか
- 朝食をしっかり食べているか
- 体調は良いか
発熱、下痢、吐き気、だるさはないか
- 二日酔いしていないか
- 熱中症警戒アラートを確認したか

3 仕事前の準備



- 休憩場所は確保しているか
- 水分・塩分の用意はできているか
- 応急手当の方法を確認しているか
- プレクーリングをさせているか
- WBGT 値に応じた作業計画になっているか

4 工作中的危険



- 単独作業を避けているか
- 声をかけあった作業をさせているか
- 水分・塩分の補給をさせているか
- こまめに休憩を取らせているか
- 管理者がパトロールをして健康状態を確認しているか

5 発生時に備えた



- すぐに涼しいところに移動させ身体を冷やす準備をしているか
- 近隣の病院、診療所などの情報収集をしているか
- 緊急連絡網など連絡体制を確認しているか
- 熱中症予防・対応などの教育をしているか
- 応急手当マニュアルなど発生時の対応を確認できるものを用意しているか

埼玉労働局
「熱中症予防のためのチェックリスト」参照