



一般財団法人
あんしん財団

2025年6月1日から職場の熱中症対策が義務化

従業員の健康を守る 今すぐ **熱中症** 対策を!

熱中症による労働災害が年々深刻化しています。
この状況を受けて、厚生労働省は企業の熱中症対策を厳格化。
改正労働安全衛生規則施行のポイントと
熱中症予防策を解説します。

監修 産業医科大学副学長 堀江正知氏

修士(公衆衛生学)。博士(医学)。日本内科学会認定内科医。日本産業衛生学会専門医・指導医。労働衛生コンサルタント(保健衛生)。

熱中症発生時の
報告体制や対応手順
を明確化した

**今すぐ
活用できる
ポスター
付き!**

熱中症の死傷災害は過去最高 職場での対応が急務！！

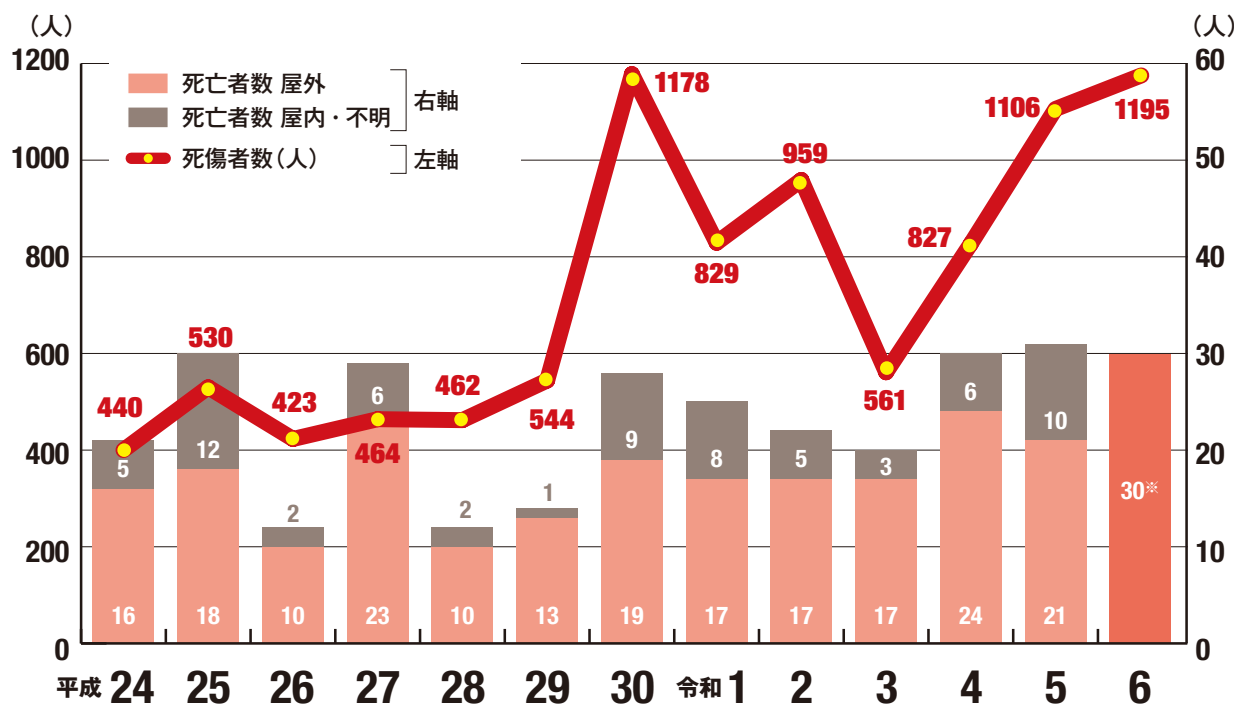
- 死亡事故が3年連続で30人以上
- 熱中症は死亡災害に至る割合がほかの災害の約5～6倍
- 死亡者の約7割は屋外作業で発生
- ほとんどが初期対応の遅れが原因

今こそ

現場において死亡に至らせない、

重篤化させないための
対策の実施が必要です！！

職場における熱中症の災害発生状況（平成24年～）



出典 業務上疾病調：厚生労働省（死傷者数は休業4日以上、死傷者数には死亡者数を含む）

※令和6年度は2025年5月現在の速報値

6月1日から事業者には義務付けられる対応

1 報告体制の整備

熱中症の自覚症状や疑いのある人が出た場合に備えて、報告をするための連絡先および担当者を事業所や現場ごとに決める

2 熱中症対応の手順を決定

作業から離脱、身体のコリ、必要に応じて医師の処置や診療など、症状が悪化した場合に備え、必要な処置や手順を事業者や現場ごとに定める

※最終ページのポスターにサンプルを掲載しています。職場の実情に合わせて定めましょう。

3 労働者への周知徹底

1および2の対策を広く労働者へ周知する

上記を怠った場合、法人や代表者らに6カ月以下の懲役または50万円以下の罰金が科せられる可能性がある

義務化の対象

「暑さ指数(WBGT値)28以上または気温31度以上の環境下で、連続1時間以上または1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業

●業種、作業内容、屋内・屋外問わず対象となる

例 建設業

製造業

警備業

宅配、引っ越し業

調理場で働く人(熱源がある)

内外の気温差が激しい環境の人(冷蔵・冷凍倉庫)

ビルメンテナンスの人(夜間は空調が停止し高温多湿)

基本的に屋内作業兼外で働く営業職

在宅勤務など

1、2、3の対策に活用できるポスターが最終ページにあります。



対策 1

職場で暑さ指数(WBGT値)を意識する

日常生活に関する指針

暑さ指数(WBGT値)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静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
厳重警戒 (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に休息を取り入れる
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値)とは①湿度、②日射・輻射、③気温、④風速の4つを総合した指標。

体力を使う作業はなるべくWBGT値の低い時間帯に行う工夫を。

環境省の「熱中症予防情報サイト」
(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)

でも暑さ指数を調べられる。

出典：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)を改編
※ 日本生気象学会の承諾を得て、出典元の「WBGT」を「暑さ指数(WBGT)」とし、値を気温(単位は℃)と区別しやすいように、単位のない指数として表記



対策 2

熱中症 予防管理者を設置

職場での熱中症に関する情報を一元管理しておく、いざというときの対応が迅速になる。熱中症予防管理者を決め、その人が中心となって作業場の巡回や早期従業員への健康管理指導を行う体制を整えよう。



足水(足に水をつける)も効果的

対策 3

作業環境&管理の確認

☑ 環境の確認

日陰をつくる

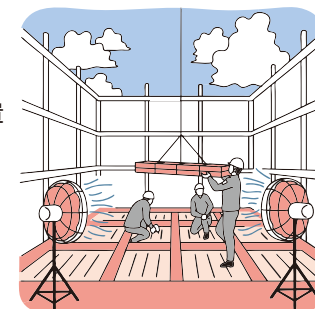
屋外ではキャノピーなどの簡易的な屋根を設置

冷房設備の設置、通風の確保

大型ファンの設置や風の通り道をつくる

散水設備の設置

ミストシャワーの設置



☑ 作業の確認

作業計画の見直し

梅雨明けの急に暑くなる時期や休日明けは連続作業を減らすなど、余裕のある作業スケジュールを組む

水分や塩分補給

- ウォータージャグなどを設置し、休憩時間以外にも頻繁に水分補給できるようにする
- 水分は常温でも良いが、作業前や休憩中に冷たい飲料やアイスラリーを飲んでおくことで体温上昇がゆるやかになって効果的(ブレイキング)
- 塩分と水分を同時に補給できるスポーツドリンクや塩あめなどを常備しておくこともおすすめ



作業シフトの調整

- 休憩は1時間に1回など頻繁にとる
- 2人以上で作業し、暑熱下での作業は短い時間で交代制にする

作業着の工夫

- 吸汗・速乾の素材や、やや大きめの服を選ぶなど、通気性を高める工夫を
- ファン付き作業服や保冷剤を仕込んだ衣服も効果的。屋外では帽子を着用する



万が一異常が見られたときは

作業の離脱、身体冷却を

- 軽度でも日陰で休憩させる
- 意識障害があれば迷わず救急車を呼ぶ
- 救急車を待つ間に体を冷やす

初期症状の放置と対応の遅れが熱中症の重症化を招く最大の要因。少しでも異常が見られたら、すぐに涼しい場所で休ませる。ペットボトルを自力で開けられない、言動がおかしいなどの症状があれば救急車を呼ぶ必要がある。

いざ！ というときの応急処置

衣服をゆるめ、ヘルメットなどは外し、靴・靴下を脱がせた状態で身体に水をかけ、ファンやうちわで風を送る。普段から水道の場所を確認し、水を入れたバケツを用意しておく。可能であれば水風呂に入れるのも効果的。



熱中症の症状と治療

重症度	症状	治療
I度	水分の自力摂取で症状が回復する状態 めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、 筋肉の硬直（こむら返り）がある 意識はあり、意思疎通ができる	通常、現場で対応可能 ・ 冷所での安静 ・ 体表面の冷却 ・ 水分とナトリウムの補給 （自分で摂取できる）
II度	医療機関で血管内への点滴が必要な状態 頭痛、嘔吐（おうと）、倦怠感（けんたいかん）、虚脱感 集中力・判断力の低下	医療機関で診察 ・ 体温管理 ・ 体液管理（点滴）
III度	救命救急センターでの集中治療が必要な状態 臓器障害（肝臓、腎臓、脳等の障害、DIC※）が生じているが、 IV度には該当しない	入院治療 ・ 積極的な身体冷却 ・ 集中治療
IV度	救命救急センターでの救命救急治療が必要な状態 深部体温 40℃以上（皮膚に明らかな熱感あり）、かつ、中等 度以上の意識障害がある（意思疎通が困難、刺激への反応が 鈍い）	入院治療 早急な ・ 積極的な身体冷却 ・ 集中治療

出典 日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2024」診療アルゴリズムを一部改訂し表現を平易化
※DIC（播種性（はしゅせい）血管内凝固症候群）：血管内で血液が凝固することによる臓器障害

職場の熱中症対策の参考にしよう

「働く人の今すぐ使える
熱中症ガイド」
厚生労働省



「熱中症ゼロへ」
日本気象協会



暑さに負けるな!!

目指せ!

熱中症

ゼロ



未来のアスリートを応援する
相互支援プロジェクトAthTAG

公式アンバサダー
古田 敦也



暑さ指数
(WBGT値)を
チェック

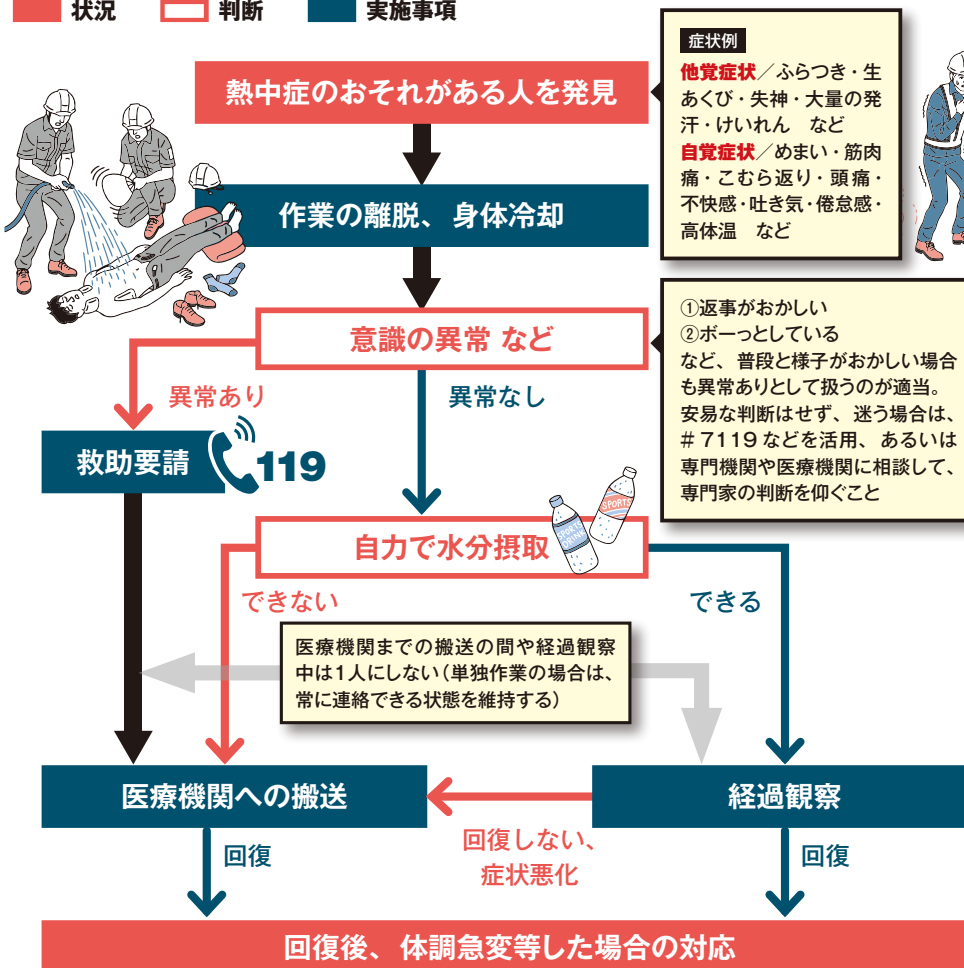
熱中症予防情報サイト



出典：環境省
「環境省熱中症予防情報サイト」

熱中症のおそれがある人に対する処置

■ 状況 ■ 判断 ■ 実施事項



- 症状が改善しても、だるさやめまいなどが続く場合は水分補給を続け、涼しい場所で安静にする。
- 症状が悪化したり、24時間以上経過しても改善しない場合は担当者へ連絡のうえ、医療機関を受診する。

熱中症対象者
発見時、
体調急変時の
連絡先

担当者

連絡先